aponorm® die marke der apotheke

Gebrauchsanweisung

Blutdruckmessgerät Oberarm Basis Plus

Arrhythmie-Kontrolle

neu!

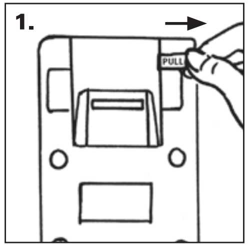
Automatische Zeiteinstellung

5 Jahre Garantie



technology by microlife

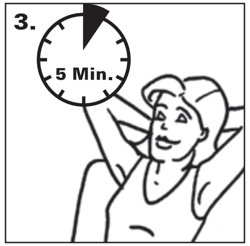
aponorm® Basis Plus – Kurzanleitung



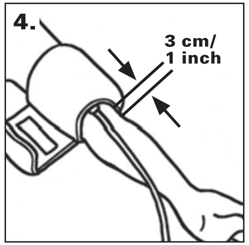
Vor der ersten Messung bitte den Batterie-Schutzstreifen auf der Unterseite des Geräts entfernen.



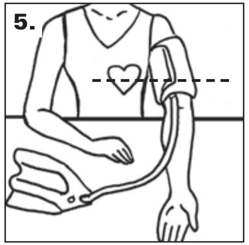
Verbinden Sie die Armmanschette mit dem Messgerät.



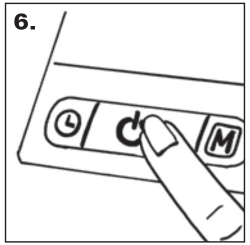
Um exakte Blutdruckwerte zu erhalten, sollten Sie sich vor jeder Messung entspannen.



Legen Sie die Armmanschette so an, dass sie ca. 3 cm oberhalb der Armbeuge sitzt.



Lagern Sie den Arm so, dass die Armmanschette sich in Brusthöhe befindet.



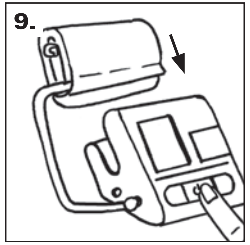
Starten Sie die Messung mit einem Druck auf die ⏻-Taste.



Das Gerät beginnt nun mit der vollautomatischen Messung. Versuchen Sie bitte, sich nicht zu bewegen und nicht zu reden.



Ein langer Signalton zeigt das Ende der Messung an. Auf dem Display können Sie nun Ihre Blutdruckwerte sowie Ihre Pulsfrequenz ablesen.



Jetzt können Sie das Gerät ausschalten und die Armmanschette in der integrierten Ablage verstauen.

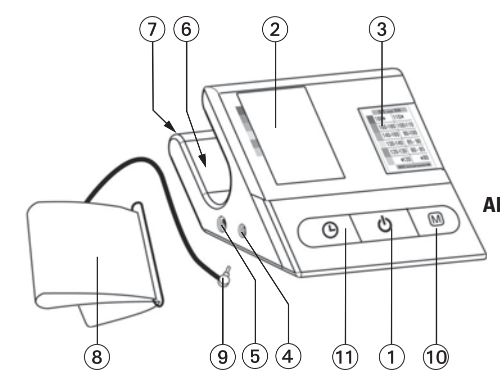


Abb. I

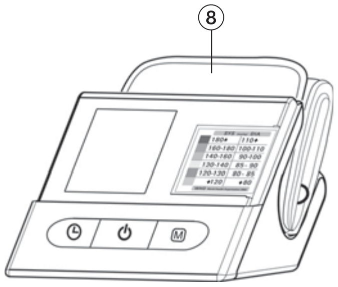


Abb. II

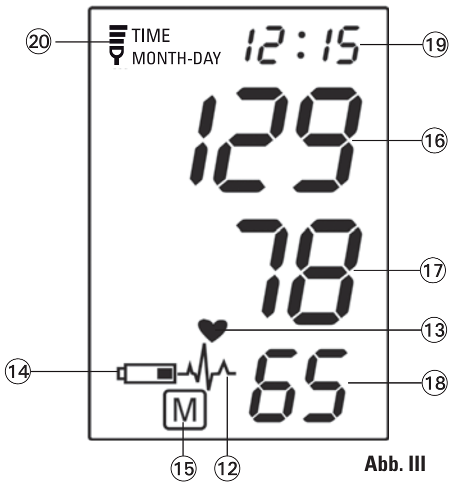


Abb. III

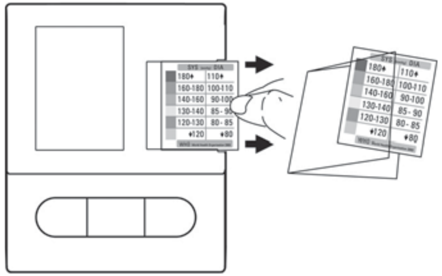


Abb. IV

1 Ein-/Aus-Taste
2 Display
3 Einschubkarte
4 Manschetten Anschluss
5 Netzadapter Anschluss
6 Manschettenfach
7 Batteriefach
8 Manschette
9 Manschettenstecker
AT M-Taste (Speicher)
AK Uhrzeit-Taste

Display

AL Arrhythmie Anzeige
AM Pulsschlag
AN Batterie Anzeige
AO Speicherwert
AP Systolischer Wert
AQ Diastolischer Wert
AR Puls
AS Datum/Uhrzeit
BT Funkuhr

Sehr geehrter Kunde,
Ihr neues **aponorm®** by microlife-Blutdruckmessgerät ist ein zuverlässiges medizinisches Gerät für die Messung am Oberarm. Es ist sehr einfach zu bedienen und für die genaue Blutdruckkontrolle zu Hause bestens geeignet. Dieses Gerät wurde in Zusammenarbeit mit Ärzten entwickelt und die hohe Messgenauigkeit ist klinisch getestet.
Bitte lesen Sie diese Anleitung vollständig durch, um alle Funktionen und Sicherheitshinweise zu verstehen. Wir möchten, dass Sie mit diesem **aponorm®** by microlife-Produkt zufrieden sind. Wenden Sie sich bei Fragen, Problemen oder Ersatzteilbedarf jederzeit gerne an den **aponorm®** by microlife-Service. Ihr Apotheker kann Ihnen die Adresse der **aponorm®** by microlife-Landesvertretung mitteilen. Eine Vielzahl nützlicher Informationen zu unseren Produkten finden Sie auch im Internet unter www.aponorm.de.
Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit – **aponorm®** by microlife!

Inhaltsverzeichnis

1. Wichtige Informationen zum Blutdruck und der Selbstmessung

- **Blutdruck** ist der Druck des in den Blutgefässen fliessenden Blutes, verursacht durch das Pumpen des Herzens. Es werden immer zwei Werte gemessen, der **systolische** (obere) Wert und der **diastolische** (untere) Wert.
- Das Gerät gibt Ihnen ausserdem den **Pulswert** an (wie oft das Herz in der Minute schlägt).
- **Auf Dauer erhöhte Blutdruckwerte können zu Gesundheitsschäden führen und müssen deshalb von Ihrem Arzt behandelt werden!**
- Besprechen Sie Ihre Werte, besondere Auffälligkeiten oder Unklarheiten immer mit Ihrem Arzt. **Verlassen Sie sich niemals nur auf die Blutdruck-Messwerte allein.**
- Tragen Sie Ihre Messerwerte in den beiliegenden **Blutdruckpass** ein. Auf diese Weise kann sich Ihr Arzt schnell einen Überblick verschaffen.
- Es gibt viele verschiedene Ursachen für **zu hohe Blutdruckwerte**. Ihr Arzt wird Sie genauer darüber informieren und bei Bedarf entsprechend behandeln. Neben Medikamenten können z.B. auch Entspannung, Gewichtsabnahme oder Sport Ihren Blutdruck senken.
- **Verändern Sie auf keinen Fall von sich aus die von Ihrem Arzt verschriebene Dosierung von Arzneimitteln!**
- Der Blutdruck unterliegt während des Tagesverlaufs, je nach Anstrengung und Befinden, starken Schwankungen. **Messen Sie deshalb täglich unter ruhigen und vergleichbaren Bedingungen und wenn Sie sich entspannt fühlen!** Messen Sie mindestens zweimal täglich, morgens und abends.
- Es ist normal, dass bei kurz hintereinander durchgeführten Messungen **deutliche Unterschiede** auftreten können.
- **Abweichungen** zwischen der Messung beim Arzt oder in der Apotheke und zu Hause sind normal, da Sie sich in ganz unterschiedlichen Situationen befinden.
- **Mehrere Messungen** liefern Ihnen also ein deutlicheres Bild als eine Einzelmessung.
- Machen Sie zwischen zwei Messungen eine **kleine Pause** von mindestens 15 Sekunden.
- Während der **Schwangerschaft** sollten Sie Ihren Blutdruck sehr genau kontrollieren, da er deutlich verändert sein kann!

- Bei starken **Herzrhythmusstörungen** (Arrhythmie, siehe «Kapitel 4.»), sollten Messungen mit diesem Gerät erst nach Rücksprache mit dem Arzt bewertet werden.
- **Die Pulsanzeige ist nicht geeignet zur Kontrolle der Frequenz von Herzschrittmachern!**

Wie beurteile ich meinen Blutdruck?

Tabelle zur Einteilung der Blutdruckwerte Erwachsener gemäss Welt Gesundheits Organisation (WHO) aus dem Jahr 2003. Angaben in mmHg.

Bereich		Systolisch	Diastolisch	Empfehlung
	zu niedriger Blutdruck	**▼ 100**	**▼ 60**	Fragen Sie Ihren Arzt
1.	optimaler Blutdruck	**100 - 120**	**60 - 80**	Selbstkontrolle
2.	normaler Blutdruck	**120 - 130**	**80 - 85**	Selbstkontrolle
3.	leicht erhöhter Blutdruck	**130 - 140**	**85 - 90**	Fragen Sie Ihren Arzt
4.	zu hoher Blutdruck	**140 - 160**	**90 - 100**	Ärztliche Kontrolle
5.	deutlich zu hoher Blutdruck	**160 - 180**	**100 - 110**	Ärztliche Kontrolle
6.	schwerer Bluthochdruck	**180 ▲**	**110 ▲**	Dringende ärztliche Kontrolle!

Für die Beurteilung ist immer der höhere Wert entscheidend. Beispiel: bei einem Messwert von **150/854** oder **120/98** mmHg liegt «zu hoher Blutdruck» vor.

Die Einschubkarte 3 auf der Geräte-Vorderseite zeigt die Bereiche 1-6 in der Tabelle an.

2. Erste Inbetriebnahme des Gerätes

Aktivieren der eingelegten Batterien

Zur Aktivierung ziehen Sie den Schutzstreifen heraus, der aus dem Batteriefach 7 heraussteht.

Einstellen von Datum und Uhrzeit

Ihr aponorm® Blutdruckmessgerät Oberarm Basis Plus ist mit einer Funkuhr ausgestattet, die mit dem DCF77- Signal gesteuert wird. Dadurch werden Uhrzeit und Datum automatisch eingestellt. Ist kein DCF77-Signal (dies ist die Bezeichnung für den Zeitsignalsender) verfügbar, so wird die Zeit nicht automatisch eingestellt.

Wenn Sie den Zip zur Aktivierung der Batterien ziehen (bzw. die Batterien einlegen), stellt das Gerät die Uhrzeit automatisch ein.

☞ Wenn Sie keine Zeiteinstellung wünschen oder direkt eine Messung vornehmen möchten, verlassen Sie den Zeiteinstellungs-Modus, indem Sie die Ein/Aus-Taste drücken.

Sobald das Zeitsignal empfangen wird, blinkt das Funkuhr-Symbol BT im Display im Sekundentakt, bis der Empfang des DCF77-Signal abgeschlossen ist. Während des Empfangs des DCF77-Signal, erscheint das blinkende Funkuhr-Symbol BT nacheinander mit 1, 2 und 3 darüber liegenden Balken. Sobald das Symbol mit 3 Balken erscheint, ist die Zeiteinstellung abgeschlossen. Nacheinander werden Datum und Uhrzeit rechts oben im Display angezeigt. Anschließend wird die Uhrzeit permanent zusammen mit dem Funkuhr-Symbol BT angezeigt.

☞ Die automatische Einstellung von Datum und Uhrzeit dauert ca. 2-4 Minuten. Wenn innerhalb von 10 Minuten kein Signal empfangen wurde, erscheint im Display „ - : - - “.

Sie können dann die Empfangssituation durch die Wahl eines anderen Standortes verbessern oder die Uhr manuell einstellen (weitere Informationen dazu unter „manuelle Einstellung“). Bei einem Wechsel des Standortes müssen die Batterien herausgenommen und neu eingelegt werden, um die automatische Einstellung erneut zu Starten.

Manuelle Einstellung (falls automatische Einstellung nicht funktioniert oder nicht erwünscht ist):
Das Gerät muss sich im ausgeschalteten Zustand befinden. Wenn während der Zeiteinstellung 1 Minute lang keine Taste gedrückt wird, schaltet sich der Zeiteinstellungs-Modus aus, und in der Uhrzeit-Anzeige erscheint „ - : - - “.

1. Drücken Sie die Uhrzeit-Taste einige Sekunden, bis „bl OFF“ im Display erscheint.
2. Drücken Sie die Uhrzeit-Taste erneut; das Funkuhr-Symbol BT und „ON“ erscheinen im Display.
3. Drücken Sie die M-Taste zum Ein- („ON“) oder Ausschalten („OFF“) der Funkuhr.
4. Wenn Sie die Funkuhr ausgeschaltet („OFF“) haben, können Sie durch Drücken der Uhrzeit-Taste die Uhrzeit manuell einstellen (weiter mit Punkt 5). Ansonsten können Sie durch Drücken der Ein/Aus-Taste in den Standby-Modus zurückkehren.
5. Im Display erscheint eine blinkende Jahreszahl.
   a. Sie können durch Drücken der M-Taste das Jahr einstellen.
   b. Durch erneutes Drücken der Uhrzeit-Taste blinkt der Monat. Sie können durch Drücken der M-Taste den Monat einstellen.
   c. Durch erneutes Drücken der Uhrzeit-Taste erscheint der Tag. Sie können durch Drücken der M-Taste den Tag einstellen.
   d. Durch erneutes Drücken der Uhrzeit-Taste erscheint die Uhrzeit. Die Stundenanzeige blinkt. Sie können durch Drücken der M-Taste die Stunde einstellen.
   e. Durch erneutes Drücken der Uhrzeit-Taste blinkt die Minutenanzeige. Sie können durch Drücken der M-Taste die Minute einstellen.
   f. Bitte drücken Sie zum Abschluss noch einmal die Uhrzeit-Taste. Anschließend werden zweimal abwechselnd das eingestellte Datum und die Uhrzeit angezeigt, bevor das Gerät in den Standby-Modus zurückkehrt. Im Standby-Modus wird die Uhrzeit permanent angezeigt.

☞ Wenn Sie während der manuellen Zeiteinstellung die Ein/Aus-Taste drücken, verlassen Sie den Zeiteinstellungs-Modus. Die bis dahin eingestellten Werte werden übernommen. Es wird im Display „ - : - - “ angezeigt, wenn vorher keine Zeit eingestellt war.

Signalton während der Messung Ein- und Ausschalten
Während der Messung mit diesem Gerät ertönt kein Signalton. Sie können den Signalton jedoch wie folgt einschalten:

Zum Umschalten zwischen OFF und ON (Ein und Aus), drücken und halten Sie die Uhrzeit-Taste, bis bl und OFF im Display blinken.

Drücken Sie die M-Taste, um zwischen OFF und ON zu wechseln.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der Uhrzeit-Taste, um zur nächsten Einstellung zu wechseln („Funkuhr ein-/ausschalten“). Durch Drücken der Ein/Aus-Taste speichern Sie Ihre Auswahl und kehren in den Standby-Modus zurück. Wenn Sie OFF wählen, bleibt der Signalton ausgeschaltet, wenn Sie Messungen vornehmen.

Auswahl der richtigen Manschette
aponorm® by microlife bietet Ihnen 3 verschiedene Manschettengrössen zur Auswahl an: S, M und L. Maßgebend ist der Umfang des Oberarms (eng anliegend, gemessen in der Mitte des Oberarms). Für die meisten Menschen passt Grösse M-L.

Manschettengrösse	für Oberarmumfang
M-L	22 - 42 cm (8,75 - 16,5 Zoll)
S	17 - 22 cm (6,75 - 8,75 Zoll)
M	22 - 32 cm (8,75 - 12,5 Zoll)
L	32 - 42 cm (12,5 - 16,5 Zoll)

☞ Verwenden Sie ausschließlich aponorm® by microlife Manschetten!

- Sollte die beiliegende Manschette 8 nicht passen, wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke.
- Verbinden Sie die Manschette mit dem Gerät, indem Sie den Stecker 9 fest bis zum Anschlag in die Manschettenbuchse 4 einstecken.

3. Durchführung einer Blutdruckmessung mit diesem Gerät

Checkliste für die Durchführung einer zuverlässigen Messung

1. Vermeiden Sie kurz vor der Messung Anstrengung, Essen und Rauchen.

2. Setzen Sie sich mindestens 5 Minuten vor der Messung entspannt hin.
3. Führen Sie die Messung stets im Sitzen und am selben Arm durch (normalerweise am Linken).
4. Legen Sie einengende Kleidungsstücke am Oberarm ab. Ein Hemd sollte zur Vermeidung von Einschnürungen nicht hochgekrempelt werden - glatt anliegend stört es unter der Manschette nicht.
5. Achten Sie bitte unbedingt auf richtiges Anlegen der Manschette, wie auf den Bildern zu Beginn dieser Anleitung dargestellt.
   - Legen Sie die Manschette eng aber nicht zu stramm an.
   - Beachten Sie den 3 cm (1 inch) Abstand zur Ellenbeuge und die Position des Schlauches auf der Arminnenseite.
   - Stützen Sie den Arm zur Entspannung ab.
   - Achten Sie darauf, dass sich die Manschette auf Herzhöhe befindet.
6. Starten Sie die Messung durch Drücken der Ein/Aus-Taste 1 .
7. Die Manschette wird nun automatisch aufgepumpt. Entspannen Sie sich, bewegen Sie sich nicht und spannen Sie die Armmuskeln nicht an bis das Ergebnis angezeigt wird. Atmen Sie ganz normal und sprechen Sie nicht.
8. Wenn der richtige Druck erreicht ist, stoppt das Aufpumpen und der Druck fällt allmählich ab. Sollte der Druck nicht ausreichend gewesen sein, pumpt das Gerät automatisch nach.
9. Während der Messung blinkt das Herz-Symbol AM im Display.
10. Das Ergebnis, bestehend aus systolischem ⑯ und diastolischem ⑰ Blutdruck sowie dem Puls ⑱, wird angezeigt und es ertönt ein länger anhaltender Ton. Beachten Sie auch die Erklärungen zu weiteren Display Anzeigen in dieser Anleitung.
11. Nehmen Sie die Manschette ab und verstauen diese im Gerät wie auf **Abb. II** (Seite 1) **dargestellt.**
12. Tragen Sie das Ergebnis in den beiliegenden Blutdruckpass ein und schalten Sie das Gerät aus. (Auto-Aus nach ca. 1 Min.).

☞ Sie können die Messung jederzeit durch Drücken der Ein/Aus-Taste abbrechen (z.B. Unwohlsein oder unangenehmer Druck).

4. Anzeige der Herz-Arrhythmie Früherkennung

Das Erscheinen dieses Symbols ⑫ bedeutet, dass gewisse Pulsunregelmässigkeiten während der Messung festgestellt wurden. Das Ergebnis kann dabei von Ihrem normalen Ruheblutdruck abweichen – wiederholen Sie bitte die Messung. Dies ist in der Regel kein Anlass zur Beunruhigung. Sollte das Symbol jedoch häufiger erscheinen (z.B. mehrmals pro Woche bei täglich durchgeführten Messungen) empfehlen wir, dies Ihrem Arzt mitzuteilen. Zeigen Sie ihm dazu bitte die folgende Erläuterung:

Information für den Arzt bei häufigem Erscheinen des Arrhythmie-Indikators

Dieses Gerät ist ein oszillometrisches Blutdruckmessgerät, das als Zusatzoption die Pulsfrequenz während der Messung analysiert. Das Gerät ist klinisch getestet.

Sollte es während der Messung zu Pulsunregelmässigkeiten kommen, wird nach der Messung das Arrhythmie-Symbol angezeigt. Wenn das Symbol häufiger (z.B. mehrmals pro Woche bei täglich durchgeführten Messungen) erscheint empfehlen wir dem Patienten zur Sicherheit, eine genauere ärztliche Abklärung vornehmen zu lassen.

Das Gerät ersetzt keine kardiologische Untersuchung, dient aber zur Früherkennung von Pulsunregelmässigkeiten.

5. Messwertspeicher

Dieses Gerät speichert am Ende der Messung automatisch jedes Ergebnis mit Datum und Uhrzeit.

Anzeigen der gespeicherten Werte

Drücken Sie kurz die M-Taste AT wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Im Display erscheint zuerst kurz «**M**» ⑮ und eine Zahl, z. B. «**M 17**». Das bedeutet das 17 Werte im Speicher sind. Danach wird zum letzten gespeicherten Messergebnis umgeschaltet. Nochmaliges drücken der M-Taste zeigt den vorherigen Wert an. Durch wiederholtes Drücken der M-Taste können Sie so nacheinander vom einen zum anderen Speicherwert weiter klicken.

Speicher voll

⚠ Wenn der Speicher mit 60 Speicherplätzen voll ist, werden zwar neue Messwerte gespeichert, **die ältesten Werte werden jedoch automatisch überschrieben**.

Löschen einer Messung

Wählen Sie mit der M-Taste den Messwert aus, den Sie löschen möchten. Halten Sie die Ein/Aus-Taste für ca. 10 Sekunden gedrückt, bis das M-Symbol anfängt zu blinken. Bestätigen Sie die Löschung mit Drücken der M-Taste. „CL" erscheint kurz auf dem Display und der Wert, den Sie gewählt haben, wurde gelöscht. Das Gerät kehrt in den Standby-Modus zurück.

Löschen aller Werte

Wenn Sie sicher sind, dass Sie alle Speicherwerte unwiderruflich löschen möchten, halten Sie die M-Taste (das Gerät muss zuvor ausgeschaltet sein) solange gedrückt, bis «**CL**» angezeigt wird - lassen Sie dann die Taste los. Zum endgültigen Löschen des Speichers drücken Sie die M-Taste während «**CL**» blinkt.

6. Austausch der Einschubkarte

Sie können die Einschubkarte 3, austauschen, indem Sie sie, wie in **Abb. IV gezeigt, seitlich herausziehen und die Papiereinlage austauschen.**

Hilfreich kann es z.B. sein, sich von Ihrem Arzt die Medikamenteneinnahme oder eine Notfall-Telefonnummer auf der Karte notieren zu lassen. Dem Gerät sind dafür weitere Kärtchen beigelegt.

7. Batterieanzeige und Batteriewechsel

Batterielaufzeit

Die Batterielaufzeit beträgt 800 Messungen, bei 150 Messungen erscheint die Indikation im Display.

Batterien bald leer

Wenn die Batterien zu etwa ¾ aufgebraucht sind blinkt gleich nach dem Einschalten das Batteriesymbol ⑭ (teilweise gefüllte Batterie). Sie können weiterhin zuverlässig mit dem Gerät messen, sollten aber Ersatzbatterien besorgen.

Batterien leer – Batterie Austausch

Wenn die Batterien aufgebraucht sind blinkt gleich nach dem Einschalten das Batteriesymbol ⑭ (leere Batterie). Sie können keine Messung mehr durchführen und müssen die Batterien austauschen.

1. Öffnen Sie das Batteriefach 7 an der Geräte-Rückseite indem Sie an beiden Pfeilen nach innen drücken und es herausziehen.
2. Tauschen Sie die Batterien aus – achten Sie auf die richtige Polung wie auf den Symbolen im Fach dargestellt.
3. Gehen Sie zum Einstellen von Datum und Uhrzeit wie in «Kapitel 2.» beschrieben vor.

☞ Alle Werte bleiben im Speicher erhalten aber Datum und Uhrzeit müssen neu eingestellt werden – deshalb blinkt nach dem Batteriewechsel automatisch die Jahreszahl.

Welche Batterien und was beachten?

☞ Verwenden Sie bitte 4 neue, langlebige 1,5 V Batterien Grösse AA.

☞ Verwenden Sie Batterien nicht über das angegebene Haltbarkeitsdatum hinaus.

☞ Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät für längere Zeit nicht benutzt wird.

Verwendung wiederaufladbarer Batterien (Akkumulatoren)

Sie können dieses Gerät auch mit wiederaufladbaren Batterien betreiben.

☞ Bitte nur wiederaufladbare Batterien vom Typ «NiMH» verwenden!

☞ Wenn das Batteriesymbol (Batterie leer) angezeigt wird, müssen die Batterien herausgenommen und aufgeladen werden! Sie dürfen nicht im Gerät verbleiben, da sie zerstört werden könnten (Tiefenentladung durch geringen Verbrauch des Gerätes auch im ausgeschalteten Zustand).

☞ Nehmen Sie wiederaufladbare Batterien unbedingt aus dem Gerät heraus, wenn Sie es für eine Woche oder länger nicht benutzen!

☞ Die Batterien können NICHT im Blutdruckmessgerät aufgeladen werden! Laden Sie diese Batterien in einem externen Ladegerät auf und beachten Sie die Hinweise zu Ladung, Pflege und Haltbarkeit!

8. Verwendung eines Netzadapters

Sie können dieses Gerät mit dem aponorm® by microlife Netzadapter (DC 6V, 600mA) betreiben.

☞ Verwenden Sie nur den als Original-Zubehör erhältlichen aponorm® by microlife Netzadapter entsprechend ihrer Netzspannung, z.B. «den aponorm® by microlife-230 V Adapter».

☞ Stellen Sie sicher, dass Netzadapter und Kabel keine Beschädigungen aufweisen.

1. Stecken Sie das Adapterkabel in die Netzadapter Buchse 5 des Blutdruckmessgerätes.

2. Stecken Sie den Adapterstecker in die Steckdose.
Wenn der Netzadapter angeschlossen ist wird kein Batteriestrom verbraucht.

9. Fehlermeldungen und Probleme

Wenn bei der Messung ein Fehler auftritt wird die Messung abgebrochen und eine Fehlermeldung, z.B. «**ERR 3**», angezeigt.

Fehler	Bezeichnung	Möglicher Grund und Abhilfe
«**ERR 1**»	Zu schwaches Signal	Die Pulssignale an der Manschette sind zu schwach. Legen Sie die Manschette erneut an und wiederholen die Messung.*
«**ERR 2**»	Störsignal	Während der Messung wurden Störsignale an der Manschette festgestellt, z.B. durch Bewegung oder Muskelanspannung. Wiederholen Sie die Messung und achten Sie darauf, den Arm ruhig zu halten.
«**ERR 3**»	Kein Druck in der Manschette	In der Manschette kann kein ausreichender Druck aufgebaut werden. Eventuell liegt eine Undichtigkeit vor. Prüfen Sie, ob die Manschette richtig verbunden ist und nicht zu locker anliegt. Eventuell Batterien austauschen. Wiederholen Sie danach die Messung.
«**ERR 5**»	Anormales Ergebnis	Die Messsignale sind ungenau und es kann deshalb kein Ergebnis angezeigt werden. Beachten Sie die Checkliste zur Durchführung zuverlässiger Messungen und wiederholen danach die Messung.*
«**HI**»	Puls oder Manschettendruck zu hoch	Der Druck in der Manschette ist zu hoch (über 300 mmHg) oder der Puls ist zu hoch (über 200 Schläge pro Minute). Entspannen Sie sich 5 Minuten lang und wiederholen Sie die Messung.*
«**LO**»	Puls zu niedrig	Der Puls ist zu niedrig (unter 40 Schläge pro Minute). Wiederholen Sie die Messung.*

** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn diese oder andere Probleme wiederholt auftreten sollten.*

☞ Wenn Ihnen die Ergebnisse ungewöhnlich erscheinen beachten Sie bitte sorgfältig die Hinweise in «Kapitel 1.»

10. Sicherheit, Pflege, Genauigkeits-Überprüfung und Entsorgung

⚠ Sicherheit und Schutz

- Dieses Gerät darf nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Zweck eingesetzt werden. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die aus falscher Anwendung resultieren.
- Dieses Gerät besteht aus sensiblen Bauteilen und muss vorsichtig behandelt werden. Beachten Sie die Lager- und Betriebsbedingungen in Kapitel «Technische Daten»!
- Schützen Sie das Gerät vor:
  - Wasser und Feuchtigkeit
  - extremen Temperaturen
  - Stössen und Herunterfallen
  - Schmutz und Staub
  - starker Sonneneinstrahlung
  - Hitze und Kälte
- Die Manschette ist empfindlich und muss schonend behandelt werden.
- Pumpen Sie die Manschette erst auf, wenn sie angelegt ist.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe starker elektromagnetischer Felder wie z.B. Mobiltelefonen oder Funkanlagen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht wenn Sie einen Schaden erkennen oder Ihnen etwas Ungewöhnliches auffällt.
- Öffnen Sie niemals das Gerät.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät für längere Zeit nicht benutzt wird.
- Beachten Sie die weiteren Sicherheitshinweise in den einzelnen Kapiteln dieser Anleitung.

0-3 Sorgen Sie dafür, dass Kinder nicht unbeaufsichtigt das Gerät benutzen; einige Teile sind so klein, dass sie verschluckt werden könnten.

Pflege des Gerätes
Reinigen Sie das Gerät nur mit einem weichen, trockenen Lappen.

Reinigung der Manschette
Sie können die **Manschetten-Aussenhülle** bei 30°C in der Waschmaschine waschen (nicht bügeln!).

WARNUNG: Die innere Blase darf aber auf keinen Fall gewaschen werden! Nehmen Sie vor dem Waschen unbedingt die empfindliche Blase aus der Hülle heraus und legen diese nachher wieder sorgfältig ein.

Genauigkeits-Überprüfung
Wir empfehlen eine Genauigkeits-Überprüfung dieses Gerätes alle 2 Jahre oder nach starker mechanischer Beanspruchung (z.B. fallen lassen). Bitte wenden Sie sich dazu an den aponorm® by microlife-Service (siehe Vorwort).

Entsorgung
Batterien und elektronische Geräte dürfen nicht in den Hausmüll sondern müssen entsprechend den örtlichen Vorschriften entsorgt werden.

11. Garantie

Für dieses Gerät gewähren wir **5 Jahre Garantie** ab Kaufdatum. Die Garantie gilt nur bei Vorlage einer vom Händler ausgefüllten Garantiekarte (siehe letzte Seite) mit Kaufdatum oder des Kassenbelegs.

- Die Garantie umfasst Gerät und Manschette. Batterien und Verschleissteile sind ausgeschlossen.
- Bei Öffnen oder Änderungen am Gerät erlischt der Garantieanspruch.
- Die Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden, welche auf unsachgemässe Behandlung, auslaufende Batterien, Unfälle oder Nichtbeachten der Gebrauchsanweisung zurückzuführen sind.

Bitte wenden Sie sich an den aponorm® by microlife-Service (siehe Vorwort).

Kosten für die Zusendung durch Kunden außerhalb Deutschlands oder Österreichs werden nicht erstattet. Bei Kunden außerhalb Deutschlands oder Österreichs ist die Bearbeitung des Garantiefalles zudem davon abhängig, dass im Voraus die für die Rücksendung erforderlichen Kosten erstattet werden. Die gesetzliche Gewährleistungspflicht bleibt unberührt.

12. Technische Daten

Betriebstemperatur:	10 - 40 °C/50 - 104 °F
Aufbewahrungstemperatur:	(-20) - (+50) °C/(-4) - (+122) °F
	15 - 90 % relative maximale Luftfeuchtigkeit
Gewicht:	690 g (mit Batterien)
Grösse:	160 x 120 x 98 mm
Messverfahren:	oszillometrisch, validiert nach Korotkoff-Methode: Phase I systolisch, Phase V diastolisch
Messbereich:	30 - 280 mmHg – Blutdruck
	40 - 200 Schläge pro Minute – Puls
Displaybereich Manschettendruck:	0 - 299 mmHg
Messauflösung:	1 mmHg
Statische Genauigkeit:	Druck innerhalb ± 3 mmHg
Pulsgenauigkeit:	± 5 % des Messwertes
Spannungsquelle:	• 4 x 1,5 V-Batterien, Grösse AA
	• Netzadapter DC 6 V-, 600 mA (optional)
Verweis auf Normen:	EU-Richtlinie 93/42/EWG
	NIBP-Anforderungen: EN 1060-1/-3/-4, ANSI/AAMI SP10

Technische Änderungen vorbehalten! Stand 06/2008.

1 ON/OFF Button
2 Display
3 Slot-in Card
4 Cuff Socket
5 Mains Adapter Socket
6 Cuff Compartment
7 Battery Compartment
8 Cuff
9 Cuff Connector
AT M-Button (Memory)
⑪ Time Button

Display

⑫ Heart Arrhythmia Indicator
AM Pulse Rate
AN Battery Display
AO Stored Value
AP Systolic Value
AQ Diastolic Value
AR Pulse
AS Date/Time
BT Radio clock symbol

Dear Customer,

Your new aponorm® by microlife blood pressure monitor is a reliable medical instrument for taking measurements on the upper arm. It is simple to use, accurate and comes highly recommended for blood pressure monitoring in your home. This instrument was developed in collaboration with physicians and clinical tests prove its measurement accuracy to be very high.

Please read through these instructions carefully so that you understand all functions and safety information. We want you to be happy with your aponorm® by microlife product. If you have any questions, problems or want to order spare parts, please contact aponorm® by microlife-Customer Service. Your pharmacy will be able to give you the address of the aponorm® by microlife dealer in your country. Alternatively, visit the Internet at www.aponorm.de where you will find a wealth of invaluable information on our products.

Stay healthy – aponorm® by microlife!

Table of Contents

1. Important Facts about Blood Pressure and Self-Measurement

- **Blood pressure** is the pressure of the blood flowing in the arteries generated by the pumping of the heart. Two values, the **systolic** (upper) value and the **diastolic** (lower) value, are always measured.
- The instrument also indicates the **pulse rate** (the number of times the heart beats in a minute).
- **Permanently high blood pressure values can damage your health and must be treated by your doctor!**
- Always discuss your values with your doctor and tell him/her if you have noticed anything unusual or feel unsure. **Never rely on single blood pressure readings.**
- Enter your readings in the enclosed **blood pressure diary**. This will give your doctor a quick overview.
- There are many causes of excessively **high blood pressure values**. Your doctor will explain them in more detail and offer treatment where appropriate. Besides medication, relaxation techniques, weight loss and exercise can also lower your blood pressure.
- **Under no circumstances should you alter the dosages of any drugs prescribed by your doctor!**
- Depending on physical exertion and condition, blood pressure is subject to wide fluctuations as the day progresses. **You should therefore take your measurements in the same quiet conditions and when you feel relaxed!** Take at least two measurements per day, one in the morning and one in the evening.
- It is quite normal for two measurements taken in quick succession to produce significantly **different results**.
- **Deviations** between measurements taken by your doctor or in the pharmacy and those taken at home are quite normal, as these situations are completely different.
- **Several measurements** provide a much clearer picture than just one single measurement.
- **Leave a small break** of at least 15 seconds between two measurements.
- If you are **pregnant**, you should monitor your blood pressure very closely as it can change drastically during this time!

- If you suffer from an **irregular heartbeat** (arrhythmia, see «Section 4.»), measurements taken with this instrument should only be evaluated after consultation with your doctor.
- **The pulse display is not suitable for checking the frequency of heart pacemakers!**

How do I evaluate my blood pressure?

Table for classifying blood pressure values in adults in accordance with the World Health Organisation (WHO) in 2003. Data in mmHg.

Range		Systolic	Diastolic	Recommendation
	blood pressure too low	**↓ 100**	**↓ 60**	Consult your doctor
1.	blood pressure optimum	**100 - 120**	**60 - 80**	Self-check
2.	blood pressure normal	**120 - 130**	**80 - 85**	Self-check
3.	blood pressure slightly high	**130 - 140**	**85 - 90**	Consult your doctor
4.	blood pressure too high	**140 - 160**	**90 - 100**	Seek medical advice
5.	blood pressure far too high	**160 - 180**	**100 - 110**	Seek medical advice
6.	blood pressure dangerously high	**180 ↑**	**110 ↑**	Urgently seek medical advice!

The higher value is the one that determines the evaluation. Example: a readout value between **150/85** or **120/98** mmHg indicates «blood pressure too high».

The slot-in card 3 on the front of the instrument shows ranges 1-6 in the Table.

2. Using the Instrument for the First Time

Activate the fitted batteries

Pull out the protective strip projecting from the battery compartment 7 .

Setting the date and time

Your aponorm® Basis Plus upper arm blood pressure monitor is equipped with a radio clock, which is controlled by the DCF77 signal. This time and date are set automatically. If no DCF77 signal (this is the term for the time signal transmitter) is available, the time is not adjusted automatically.

The display comes to receiving mode and device sets the time automatically, if you drag the zip to activate the batteries (or insert batteries).

☞ If you do not wish to set the time or you want to take a measurement immediately, exit the time setting mode by pressing the On/Off button.

Once the time signal is received, the radio clock icon BT flashes on the display every second until the reception of the DCF77 signal is complete.

While receiving the DCF77 signal, the radio clock icon BT flashes first with 1, then 2 and then 3 bars above it. When the icon appears with 3 bars, the time has been set. First the date and then the time are displayed at the top right of the display. Then the time is displayed permanently together with the radio clock icon BT.

☞ The automatic setting of date and time takes about 2-4 minutes. If no signal is received within 10 minutes, „-: - -“ appears on the display.

Now you need to improve the reception by choosing another location or set the clock manually (for more information see „manual setting“). After a change of location, batteries have to be re-inserted or to reset radio clock to „ON“ to restart the auto setting again.

Manual setting (if automatic setting does not work or is not desired):

The device must be in standby mode. If you do not press any buttons for 1 minute during the time setting, the time setting mode switches off and „ - : - - " appears in the clock display.

1. Press down Time button several seconds until „bl OFF " appears on the display.
2. Press Time button again, the radio clock BT indicator and „ON" appears in the display.
3. Press the M button to switch on („ON") or switch off the radio clock („OFF").
4. Press ON/OFF button to confirm and return to standby mode, or if the radio clock is switched off, you can press Time button to confirm (continue with step 5).
5. The display shows a flashing year.
   a. You can press the M button to set the year.
   b. Pressing the clock button flashes the month. You can press the M button to set the month.
   c. Pressing the clock button flashes the day. You can press the M button to set the day.
   d. Pressing the clock button flashes the hour. You can press the M key to set the hour.
   e. Pressing the clock button flashes the minute. You can press the M button to set the minute.
   f. Please press once again the clock button to complete the action. Then the date and time you set are shown twice each in succession before the device returns to standby mode. In standby mode, the time is displayed permanently.

☞ If you press the On/Off button during the manual time setting, you will exit the time setting mode. The so far entered date and time values are kept. „ -: - -" appears in the display if you did not set the time previously.

Switching beep On/Off

There is no beeps sound when you take a measurement using the device. You can switch on the beeps by making the following setting.

To switch between „beep off" and „beep on", press and hold the Time-button until bl and OFF appear flashing in the display.

Press the M button to switch between OFF and ON.

Press the Time button, device shows the next setting: „Switching radio clock on/off". You can then press On/Off button to confirm the beep on/off selection or go with the radio clock on/off settings. If you select beep „OFF", the beep function remains switched off when you take measurements.

Select the correct cuff

aponorm® by microlife offers 3 different cuff sizes: S, M and L. Select the cuff size to match the circumference of your upper arm (measured by close fitting in the centre of the upper arm). M-L is the correct size for most people.

Cuff size	for circumference of upper arm
M-L	22 - 42 cm (8.75 - 16.5 inches)
S	17 - 22 cm (6.75 - 8.75 inches)
M	22 - 32 cm (8.75 - 12,5 inches)
L	32 - 42 cm (12.5 - 16.5 inches)

☞ Use only aponorm® by microlife cuffs!

- Contact aponorm® by microlife Service, if the enclosed cuff (8) does not fit.
- Connect the cuff to the instrument by inserting the cuff connector 9 into the cuff socket 4 as far as it will go.

3. Taking a Blood Pressure Measurement using this Instrument

Checklist for taking a reliable measurement

1. Avoid activity, eating or smoking immediately before the measurement.
2. Sit down for at least 5 minutes before the measurement - and relax.
3. Always measure on the same arm (normally left).
4. Remove close-fitting garments from the upper arm. To avoid constriction, shirt sleeves should not be rolled up - they do not interfere with the cuff if they are laid flat.
5. Always ensure the cuff is positioned correctly, as shown in the pictures appearing at the beginning of this booklet.
   - Fit the cuff closely, but not too tight.
   - Make sure that the cuff is 3 cm (1 inch) above your elbow with the tube on the inside of your arm.

- Support your arm so it is relaxed.
- Ensure that the cuff is at the same height as your heart.

6. Press the On/Off button 1 to start the measurement.
7. The cuff will now pump up automatically. Relax, do not move and do not tense your arm muscles until the measurement result is displayed. Breathe normally and do not talk.
8. When the correct pressure is reached, the pumping stops and the pressure falls gradually. If the required pressure was not reached, the instrument will automatically pump some more air to the cuff.
9. During the measurement, the heart icon ⑬ is flashing.
10. The result, comprising the systolic ⑯ and the diastolic ⑰ blood pressure and the pulse ⑱ is displayed and longer beep is heard. Note also the explanations on further displays in this booklet.
11. When the measurement has finished, remove the cuff and pack it into the instrument as shown in **Fig. II**.
12. Enter the result in the enclosed blood pressure pass and switch off the instrument. (The monitor does switch off automatically after approx. 1 min.).

☞ You can stop the measurement at any time by pressing the ON/OFF button (e.g. if you feel uneasy or an unpleasant pressure sensation).

4. Appearance of the Heart Arrhythmia Indicator for early Detection

This symbol ⑫ indicates that certain pulse irregularities were detected during the measurement. In this case, the result may deviate from your normal blood pressure – repeat the measurement. In most cases, this is no cause for concern. However, if the symbol appears on a regular basis (e.g. several times a week with measurements taken daily) we advise you to tell your doctor. Please show your doctor the following explanation:

Information for the doctor on frequent appearance of the Arrhythmia indicator

This instrument is an oscillometric blood pressure monitor that also analyses pulse frequency during measurement. The instrument is clinically tested.

The arrhythmia symbol is displayed after the measurement, if pulse irregularities occur during measurement. If the symbol appears more frequently (e.g. several times per week on measurements performed daily) we recommend the patient to seek medical advice.

The instrument does not replace a cardiac examination, but serves to detect pulse irregularities at an early stage.

5. Data Memory

At the end of a measurement, this instrument automatically stores each result, including date and time.

Viewing the stored values

Press the M-button AT briefly, when the instrument is switched off. The display first shows «**M**» ⑮ and then a value, e.g. «**M 17**». This means that there are 17 values in the memory. The instrument then switches to the last stored result.
Pressing the M-button again displays the previous value. Pressing the M-button repeatedly enables you to toggle between one stored value and another.

Memory full

⚠ When the memory has stored 60 results, the memory is full. From this point onwards, a new measured value is stored by **overwriting the oldest value**.

Delete a measurement

Select the measurement value you want to delete. Press the ON/OFF Button and keep it pressed for approx. 10 seconds until the memory symbol flashes. Confirm your deletion request by pressing the memory button. "CL" appears briefly on the display and the value you selected has been deleted. The display returns to standby mode.

Clear all values

If you are sure that you want to permanently remove all stored values, hold down the M-button (the instrument must have been switched off beforehand) until «**CL**» appears and then release the button. To permanently clear the memory, press the M-button while «**CL**» is flashing.

6. Replacing the Slot-in Card

You can replace the slot-in card 3 by pulling it out to the side, as shown in **Fig. IV** and replacing the paper insert.

It may be helpful to have your doctor note down the medication dosage or an emergency telephone number on the card. Extra cards are supplied with the instrument for this purpose.

7. Battery Indicator and Battery change

Batteries almost flat

When the batteries are approximately ¾ used the battery symbol ⑭ will flash as soon as the instrument is switched on (partly filled battery displayed). Although the instrument will continue to measure reliably, you should obtain replacement batteries.

Batteries flat – replacement

When the batteries are flat, the battery symbol ⑭ will flash as soon as the instrument is switched on (flat battery displayed). You cannot take any further measurements and must replace the batteries.

1. Open the battery compartment 7 at the back of the instrument by pushing inwards at the two arrows and pulling out the battery compartment cover.
2. Replace the batteries – ensure correct polarity as shown by the symbols in the compartment.
3. To set date and time, follow the procedure described in «Section 2.».

☞ The memory retains all values although date and time (and possibly also set alarm times) must be reset – the year number therefore flashes automatically after the batteries are replaced.

Which batteries and which procedure?

☞ Please use 4 new, long-life 1,5 V, size AA batteries.

☞ Do not use batteries beyond their date of expiry.

☞ Remove batteries, if the instrument is not going to be used for a prolonged period.

Using rechargeable batteries

You can also operate this instrument using rechargeable batteries.

☞ Please use only type «NiMH» reusable batteries!

☞ The batteries must be removed and recharged, if the battery symbol (battery flat) appears! They must not remain inside the instrument, as they may become damaged (total discharge as a result of low use of the instrument, even when switched off).

☞ Always remove the rechargeable batteries, if you do not intend to use the instrument for a week or more!

☞ The batteries can NOT be charged in the blood pressure monitor! Recharge these batteries in an external charger and observe the information regarding charging, care and durability!

8. Using a Mains Adapter

You can operate this instrument using the aponorm® by microlife adapter (DC 6V, 600mA).

☞ Use only the aponorm® by microlife mains adapter available as an original accessory appropriate for your supply voltage, e.g. the «aponorm® by microlife 230V adapter».

☞ Ensure that neither mains adapter nor cable are not damaged.

1. Plug the adapter cable into the mains adapter socket 5 in the blood pressure monitor.
2. Plug the adapter plug into the wall socket.

When the mains adapter is connected, no battery current is consumed.

9. Error Messages

If an error occurs during the measurement, the measurement is interrupted and an error message, e.g. «**ERR 3**», is displayed.

Error	Description	Potential cause and remedy
«**ERR 1**»	Signal too weak	The pulse signals on the cuff are too weak. Re-position the cuff and repeat the measurement.*
«**ERR 2**»	Error signal	During the measurement, error signals were detected by the cuff, caused for instance by movement or muscle tension. Repeat the measurement, keeping your arm still.
«**ERR 3**»	No pressure in the cuff	An adequate pressure cannot be generated in the cuff. A leak may have occurred. Check that the cuff is correctly connected and is not too loose. Replace the batteries if necessary. Repeat the measurement.
«**ERR 5**»	Abnormal result	The measuring signals are inaccurate and no result can therefore be displayed. Read through the checklist for performing reliable measurements and then repeat the measurement.*
«**HI**»	Pulse or cuff pressure too high	The pressure in the cuff is too high (over 300 mmHg) OR the pulse is too high (over 200 beats per minute). Relax for 5 minutes and repeat the measurement.*
«**LO**»	Pulse too low	The pulse is too low (less than 40 beats per minute). Repeat the measurement.*

** Please consult your doctor, if this or any other problem occurs repeatedly.*

☞ If you think the results are unusual, please read through the information in «Section 1.» carefully.

10. Safety, Care, Accuracy Test and Disposal

⚠ Safety and protection

- This instrument may be used only for the purpose described in this booklet. The manufacturer cannot be held liable for damage caused by incorrect application.
- This instrument comprises sensitive components and must be treated with caution. Observe the storage and operating conditions described in the «Technical Specifications» section!
- Protect it from:
  - water and moisture
  - extreme temperatures
  - impact and dropping
  - contamination and dust
  - direct sunlight
  - heat and cold
- The cuffs are sensitive and must be handled with care.
- Only pump up the cuff when fitted.
- Do not use the instrument close to strong electromagnetic fields such as mobile telephones or radio installations.
- Do not use the instrument if you think it is damaged or notice anything unusual.
- Never open the instrument.
- If the instrument is not going to be used for a prolonged period the batteries should be removed.
- Read the further safety instructions in the individual sections of this booklet.

0-3 Ensure that children do not use the instrument unsupervised; some parts are small enough to be swallowed.

Instrument care
Clean the instrument only with a soft, dry cloth.

Cleaning the cuff

You can machine wash the **cuff cover** at 30°C (do not iron!).

WARNING: Under no circumstances, however, may you wash the inner bladder! Always remove the sensitive bladder from the sleeve before washing and replace it carefully again afterwards.

Accuracy test

We recommend this instrument is tested for accuracy every 2 years or after mechanical impact (e.g. being dropped). Please contact aponorm® by microlife-Service to arrange the test (see foreword).

Batteries and electronic instruments must be disposed of in accordance with the locally applicable regulations, not with domestic waste.

11. Guarantee

This instrument is covered by a **5 year guarantee** from the date of purchase. The guarantee is valid only on presentation of the guarantee card completed by the dealer (see back) confirming date of purchase or the till receipt.

- The guarantee covers both instrument and cuff. Batteries are not included.
- Opening or altering the instrument invalidates the guarantee.
- The guarantee does not cover damage caused by improper handling, discharged batteries, accidents or non-compliance with the operating instructions.

Please contact aponorm® by microlife-Service (see foreword).

12. Technical Specifications

Operating temperature:	10 - 40 °C / 50 - 104 °F
Storage temperature:	-20 - +50 °C / -4 - +122 °F 15 - 90 % relative maximum humidity
Weight:	690 g (including batteries)
Dimensions:	160 x 120 x 98 mm
Measuring procedure:	oscillometric, corresponding to Korotkoff method: Phase I systolic, Phase V diastolic
Measurement range:	30 - 280 mmHg – blood pressure 40 - 200 beats per minute – pulse
Cuff pressure display range:	0 - 299 mmHg
Resolution:	1 mmHg
Static accuracy:	pressure within ± 3 mmHg
Pulse accuracy:	± 5 % of the readout value
Voltage source:	• 4 x 1.5 V Batteries; size AA • Mains adapter DC 6V, 600 mA (optional)
Reference to standards:	EU Directives 93/42/EEC NIBP requirements: EN 1060-1 /-3 /-4, ANSI / AAMI SP10

Technical alterations reserved!

1 Interrupteur marche/arrêt
2 Ecran
3 Carte
4 Prise pour brassard
5 Prise pour adaptateur secteur
6 Logement du brassard
7 Logement des piles
8 Brassard
9 Connecteur brassard
AT Bouton M (mémoire)
⑪ Bouton de réglage du temps

Ecran

⑫ Indicateur d'arythmie cardiaque
AM Fréquence des battements de coeur
AN Indicateur d'état de charge des piles
AO Valeur enregistrée
AP Tension systolique
AQ Tension diastolique
AR Pouls
AS Date/Heure
BT Symbole de la montre

Cher client,

Votre nouveau tensiomètre aponorm® by microlife est un instrument médical fiable conçu pour prendre la tension sur le haut du bras. Il est facile d'emploi, précis et vivement recommandé pour surveiller la tension chez soi. Cet instrument a été développé en collaboration avec des médecins. Les tests cliniques dont il a fait l'objet ont montré que les résultats affichés sont caractérisés par une très grande précision.

Veuillez lire ces instructions attentivement pour comprendre toutes les fonctions et informations sur la sécurité. Nous souhaitons que cet instrument aponorm® by microlife vous apporte la plus grande satisfaction possible. Si vous avez des questions, des problèmes ou désirez commander des pièces détachées, veuillez contacter le Service Clients aponorm® by microlife. La pharmarcie chez qui vous avez acheté cet instrument sont en mesure de vous fournir l'adresse de la représentation aponorm® by microlife dans votre pays. Vous pouvez aussi visiter notre site Internet à l'adresse www.aponorm.de, où vous trouverez de nombreuses et précieuses informations sur nos produits.

Restez en bonne santé avec aponorm® by microlife!

Sommaire

1. Informations importantes sur la tension et l'auto-mesure

- La **tension** est la pression du sang qui circule dans les artères sous l'effet du pompage du coeur. Deux valeurs, la tension **systolique** (valeur la plus haute) et la tension **diastolique** (valeur la plus basse), sont toujours mesurées.
- L'instrument indique aussi le **pouls** (nombre de battements du coeur par minute).
- **Une tension élevée en permanence peut nuire à votre santé et nécessite un traitement. Veuillez consulter votre médecin!**
- Signalez toujours la tension relevée à votre médecin et faites-lui part de toute observation inhabituelle ou de vos doutes. **Ne vous basez jamais sur une seule prise de tension.**
- Notez les valeurs de tension mesurées dans l'**agenda** joint. Votre médecin disposera alors d'une vue d'ensemble.
- De nombreux facteurs peuvent provoquer une **tension trop élevée**. Votre médecin pourra vous fournir des explications plus détaillées à ce sujet et vous prescrire un traitement approprié. Outre les médicaments, il peut être utile de recourir à des techniques de relaxation, de perdre du poids et de pratiquer du sport pour réduire la tension.
- **Ne modifiez sous aucun prétexte par vous-même les dosages prescrits par votre médecin!**
- La tension varie fortement au cours de la journée selon les efforts physiques et l'état. **Vous devriez de ce fait toujours effectuer les mesures dans les mêmes conditions, au calme, quand vous vous sentez détendu!** Prenez au moins deux mesures par jour, une le matin, l'autre le soir.
- Il est courant que deux mesures effectuées l'une à la suite de l'autre fournissent des **résultats très différents**.
- Il n'est pas non plus inhabituel de constater des **écarts** entre les mesures prises par le médecin ou à la pharmacie et celles que vous effectuez à la maison puisque les environnements sont très différents.
- L'exécution de **plusieurs mesures** fournit une image bien plus claire qu'une seule mesure.
- **Observez une pause** d'au moins 15 secondes entre deux mesures.

- Si vous **attendez un enfant**, vous devriez surveiller votre tension très étroitement étant donné qu'elle peut subir de fortes variations pendant cette période!
- Si vous avez des **battements de coeur irréguliers** (arythmie, voir «section 4.»), vous ne devriez évaluer les résultats obtenus avec cet instrument que dans le cadre d'une consultation médicale.
- **L'affichage du pouls ne permet pas de contrôler la fréquence des stimulateurs cardiaques!**

Comment puis-je évaluer ma tension?
Table de classification des valeurs de tension de personnes adultes selon l'Organisation mondiale de la santé (WHO), édition 2003. Données exprimées en mmHg.

Plage		Systo-lique	Diasto-lique	Recommandation
	Tension trop basse	**↓ 100**	**↓ 60**	Consultation médicale
1.	Tension optimale	**100 - 120**	**60 - 80**	Contrôle personnel
2.	Tension normale	**120 - 130**	**80 - 85**	Contrôle personnel
3.	Tension légèrement élevée	**130 - 140**	**85 - 90**	Consultation médicale
4.	Tension trop haute	**140 - 160**	**90 - 100**	Consultation médicale
5.	Tension nettement trop haute	**160 - 180**	**100 - 110**	Consultation médicale
6.	Tension dangereusement haute	**180 ↑**	**110 ↑**	Consultation médicale immédiate!

La valeur la plus haute est déterminante pour l'évaluation. Exemple: une lecture entre **150/85** et **120/98** mmHg indique une «tension trop haute».

La carte 3 sur la face avant de l'instrument montre les plages 1-6 de la table.

2. Première mise en service de l'instrument

Activation des piles insérées
Retirez la bande protectrice du logement des piles 7 .

Réglage de la date et de l'heure
Pour plus d'informations sur la configuration de la date et l'heure, s'il vous plaît lisez la partie allemande ou anglaise de ce manuel.

Sélection du brassard correct
aponorm® by microlife propose 3 tailles de brassard: S, M et L. Sélectionnez la taille qui correspond à la circonférence du haut du bras (mesurée en tendant le brassard autour du haut du bras dans la partie centrale). M-L est la taille adaptée à la plupart des personnes.

Taille du brassard	pour la circonférence du haut du bras
M-L	22 - 42 cm (8,75 - 16,5 pouces)
S	17 - 22 cm (6,75 - 8,75 pouces)
M	22 - 32 cm (8,75 - 12,5 pouces)
L	32 - 42 cm (12,5 - 16,5 pouces)

☞ Utilisez exclusivement des brassards aponorm® by microlife!

- Adressez-vous au Service aponorm® by microlife si le brassard ⑧ fourni ne convient pas.
- Raccordez le brassard à l'instrument en enfichant le connecteur 9 dans dans la prise 4 aussi loin que possible.

3. Prise de tension avec cet instrument

Liste de contrôle pour une mesure fiable

1. Evitez d'effectuer des efforts physiques, de manger ou de fumer directement avant la prise de tension.
2. Asseyez-vous au moins 5 minutes au calme avant d'effectuer une mesure.
3. Prenez toujours la tension sur le même bras (normalement à gauche).
4. Enlevez les vêtements serrés du haut du bras. Pour éviter une constriction, n'enroulez pas les manches en les remontant - elles n'interfèrent pas avec le brassard quand elles restent à plat.
5. Assurez-vous toujours d'un positionnement correct du brassard, conformément aux illustrations placées au début de ce manuel.
   - Ajustez bien le brassard autour du bras en évitant de trop le serrer.
   - Veillez à ce que le brassard se trouve 3 cm (1 pouce) au-dessus du coude, le flexible étant situé sur la face intérieure du bras.
   - Placez votre bras sur un support pour qu'il ne soit pas tendu.
   - Prenez soin de placer le brassard à hauteur du coeur.
6. Pressez l'interrupteur marche/arrêt 1 pour démarrer la mesure.
7. Le brassard commence à se gonfler. Essayez d'être détendu. Ne bougez pas et ne faites pas travailler les muscles de votre bras avant l'affichage du résultat. Respirez normalement et évitez de parler.
8. Une fois que le brassard a atteint la pression correcte, le gonflage s'arrête et la pression diminue progressivement. Si la bonne pression n'est pas atteinte, l'instrument pompera plus d'air dans le brassard.
9. Pendant la mesure, le symbole du coeur AM clignote sur l'écran.
10. Le résultat, formé de la tension systolique ⑯, de la tension diastolique ⑰ et du pouls, ⑱ s'affiche et un bip long retentit. Reportez-vous aussi aux explications données sur d'autres affichages dans ce manuel.
11. Une fois la mesure terminée, retirez le brassard et rangez-le dans l'instrument conformément à la **fig. II**.
12. Notez le résultat dans l'agenda joint et mettez l'instrument hors tension. (Le tensiomètre se met hors tension tout seul au bout de 1 min environ).

☞ Vous pouvez arrêter la mesure à tout moment en pressant l'interrupteur marche/arrêt (par ex. si vous n'êtes pas à l'aise ou sentez une pression désagréable).

4. Apparition de l'indicateur d'arythmie cardiaque pour une détection précoce

Le symbole ⑫ signale qu'un pouls irrégulier a été détecté lors de la mesure. Dans ce cas, le résultat peut différer de la tension habituelle – répétez la mesure. Dans la plupart des cas, cette observation n'est pas inquiétante. Cependant, si le symbole apparaît régulièrement (par ex. plusieurs fois par semaine en cas de prise de tension quotidienne), nous vous recommandons de le signaler à votre médecin. Montrez-lui alors l'explication ci-après:

Information destinée au médecin en cas d'apparition fréquente de l'indicateur d'arythmie

Cet instrument est un tensiomètre oscillométrique qui analyse aussi le pouls pendant la mesure.Il a été soumis à des tests cliniques.

Le symbole de l'arythmie s'affiche après la mesure si un pouls irrégulier a été détecté pendant le relevé.Si le symbole apparaît plus souvent (par ex. plusieurs fois par semaine en cas de prise de tension quotidienne), nous vous recommandons de consulter votre médecin.

Cet instrument ne remplace pas un examen cardiologique, mais il contribue au dépistage précoce d'irrégularités de la fréquence cardiaque.

5. Mémoire

Après chaque mesure, l'instrument enregistre le résultat avec la date et l'heure.

Visualisation des valeurs enregistrées

Pressez le bouton M AT brièvement quand l'instrument est hors tension. L'écran affiche d'abord «**M**» ⑮ puis une valeur, par ex. «**M 17**». Dans ce cas, 17 valeurs sont enregistrées. L'instrument passe ensuite au dernier résultat enregistré.
Une nouvelle pression du bouton M réaffiche la valeur précédente. Une pression répétée du bouton M vous permet de naviguer entre les valeurs enregistrées.

Mémoire saturée

⚠ Quand la mémoire contient 60 résultats, elle est pleine. A partir de ce stade, la nouvelle **valeur mesurée remplace la plus vieille valeur** mémorisée.

Suppression d'une valeur

En appuyant sur le bouton M sélectionnez la valeur à supprimer. Maintenez le bouton «Marche/Arrêt» enfoncé pendant à peu près 10 secondes jusqu'à ce que le symbole M commence à clignoter. Confirmez la suppression en appuyant sur le bouton M.
«CL» s'affiche sur l'écran pour un court moment, et la valeur sélectionnée est supprimée. L'instrument rentre en mode veille.

Suppression de toutes les valeurs

Si vous êtes sûr de vouloir supprimer toutes les valeurs mémorisées, maintenez le bouton M enfoncé (l'instrument doit avoir été mis hors tension) jusqu'à ce que «**CL**» s'affiche. Relâchez ensuite le bouton. Pour effacer définitivement le contenu de la mémoire, pressez le bouton M pendant que «**CL**» clignote.

6. Remplacement de la carte

Vous pouvez remplacer la carte 3 en l'extrayant par le côté, conformément à la **fig. IV** et en remplaçant le bout de papier inséré.

Il peut être utile de demander au médecin de noter le dosage du médicament ou un numéro d'appel d'urgence sur la carte. Des cartes supplémentaires sont fournies à cet effet avec l'instrument.

7. Indicateur d'état de charge des piles et de remplacement

Piles presque déchargées

Quand les piles sont usées aux ¾ environ, le symbole ⑭ clignotera dès la mise sous tension de l'instrument (affichage d'une pile à moitié remplie). Bien que l'instrument continue à effectuer des mesures fiables, vous devriez remplacer les piles le plus tôt possible.

Piles déchargées – remplacement

Quand les piles sont déchargées, le symbole ⑭ clignotera dès la mise sous tension de l'instrument (affichage d'une pile déchargée). Il vous est impossible de prendre d'autres mesures et vous devez remplacer les piles.

1. Ouvrez le logement des piles 7 au dos de l'instrument en exerçant une pression vers l'intérieur au niveau des deux flèches et en sortant le couvercle.

2. Remplacez les piles – assurez-vous de la bonne polarité en vous basant sur les symboles placés dans le logement.
3. Pour régler la date et l'heure, suivez la procédure décrite à la «section2.».

☞ La mémoire conserve les valeurs enregistrées mais la date et l'heure (et le cas échéant les alarmes) doivent être redéfinies – les chiffres de l'année clignotent automatiquement après le remplacement des piles.

Types de pile et procédure

☞ Veuillez utiliser 4 piles neuves de 1,5 V, longue durée, format AA.

☞ N'utilisez pas les piles au-delà de leur date de péremption.

☞ Si vous ne comptez pas utiliser l'instrument pendant une période prolongée, prenez soin de retirer les piles.

Utilisation de piles rechargeables

Vous pouvez aussi faire marcher cet instrument avec des piles rechargeables.

☞ Veillez à n'utiliser que des piles rechargeables du type «NiMH»!

☞ Veillez à retirer et à recharger les piles quand le symbole d'usure (pile déchargée) apparaît! Ne laissez pas les piles à l'intérieur de l'instrument. Elles pourraient s'endommager (décharge totale par inactivité prolongée de l'instrument, même s'il est hors tension).

☞ Retirez toujours les piles rechargeables si vous n'avez pas l'intention d'utiliser l'instrument pendant une semaine ou plus!

☞ Il est IMPOSSIBLE de charger les piles quand elles sont à l'intérieur du tensiomètre! Rechargez ces piles dans un chargeur externe et observez les instructions relatives à la charge, à l'entretien et à la durée de vie!

8. Utilisation d'un adaptateur secteur

Vous pouvez faire marcher cet instrument à l'aide d'un adaptateur secteur aponorm® by microlife (DC 6V, 600mA).

☞ Utilisez seulement l'adaptateur secteur aponorm® by microlife disponible comme accessoire d'origine pour l'alimentation électrique, par ex. «aponorm® by microlife l'adaptateur 230 V ».

☞ Veillez à ce que ni l'adaptateur secteur ni le câble ne soient endommagés.

1. Enfichez le câble d'alimentation dans la prise pour l'adaptateur secteur 5 sur le tensiomètre.
2. Branchez le connecteur de l'adaptateur secteur sur la prise de courant murale.

Quand l'adaptateur secteur est raccordé, les piles ne sont pas sollicitées.

9. Messages d'erreurs

Si une erreur se produit durant la mesure, celle-ci est interrompue et un message d'erreur, par ex. «**ERR 3**», s'affiche.

Erreur	Description	Cause(s) possible(s) et solution
«**ERR 1**»	Signal trop faible	Les signaux de pulsation sur le brassard sont trop faibles. Repositionnez le brassard et répétez la mesure.*
«**ERR 2**»	Signal incorrect	Pendant la mesure, des signaux incorrects ont été détectés par le brassard suite à des mouvements du bras ou à un effort musculaire. Répétez la mesure sans bouger votre bras.
«**ERR 3**»	Pas de pression dans le brassard	Le brassard ne se gonfle pas à la pression requise. Des fuites peuvent s'être produites. Vérifiez si le brassard est bien raccordé et suffisamment serré. Remplacez les piles si nécessaire. Répétez la mesure.
«**ERR 5**»	Résultat anormal	Les signaux de mesure sont inexacts et aucun résultat de mesure ne s'affiche de ce fait. Lisez la liste de contrôle pour l'exécution de mesures fiables, puis répétez la mesure.*
«**HI**»	Pouls ou pression de brassard trop élevé	La pression du brassard est trop élevée (plus de 300 mmHg) OU le pouls est trop haut (plus de 200 battements par minute). Reposez-vous 5 minutes, puis répétez la mesure.*
«**LO**»	Pouls trop bas	Le pouls est trop bas (moins de 40 battements par minute). Répétez la mesure.*

** Veuillez consulter votre médecin si ce problème, ou un autre, survient fréquemment.*

☞ Si vous obtenez des résultats que vous jugez inhabituels, veuillez lire attentivement les indications de la «section 1.».

10. Sécurité, entretien, test de précision et élimination de l'équipement

Sécurité et protection

- Cet instrument est réservé aux applications décrites dans ce manuel. Le fabricant ne peut être tenu pour responsable de dommages provoqués par une application incorrecte.
- Cet instrument comprend des éléments sensibles et doit être traité avec précaution. Respectez les conditions de stockage et d'emploi indiquées à la section «Caractéristiques techniques»!
- Il convient de le protéger contre:
  - l'eau et l'humidité
  - des températures extrêmes
  - des chocs et chutes
  - les saletés et la poussière
  - des rayons solaires directs
  - la chaleur et le froid
- Les brassards sont des éléments sensibles qui requièrent des précautions.
- Ne gonflez le brassard qu'après l'avoir ajusté autour du bras.
- Ne mettez pas l'instrument en service dans un champ électromagnétique de grande intensité, par exemple à proximité de téléphones portables ou d'installations radio.
- N'utilisez pas l'instrument si vous pensez qu'il est endommagé ou remarquez quelque chose de particulier.
- N'ouvrez jamais l'instrument.
- Si vous comptez ne pas utiliser l'instrument pendant une période prolongée, prenez soin de retirer les piles.
- Lisez attentivement les indications de sécurité mentionnées dans les différentes sections de ce mode d'emploi.

0-3 Ne laissez jamais les enfants utiliser l'instrument sans surveillance. Certaines de ses parties sont si petites qu'elles peuvent être avalées.

Entretien de l'instrument

Utilisez exclusivement un chiffon sec et doux pour nettoyer l'instrument.

Nettoyage du brassard

Vous pouvez laver la **housse du brassard** dans le lave-linge à 30°C (évitez de la repasser!).

AVERTISSEMENT: Ne lavez jamais la poche intérieure du brassard! Sortez toujours cette poche sensible avant de laver le brassard et remettez-la en place avec précaution par après.

Test de précision

Nous recommandons de faire contrôler la précision de cet instrument tous les 2 ans ou après un choc mécanique (par ex. chute). Veuillez vous adresser au Service aponorm® by microlife pour convenir d'une date (voir avant-propos).

Elimination de l'équipement

Les piles et instruments électroniques doivent être éliminés en conformité avec les prescriptions locales, séparément des ordures ménagères.

11. Garantie

Cet instrument est assorti d'une garantie de **5 ans** à compter de la date d'achat. La garantie est seulement valable sur présentation de la carte dûment remplie par le revendeur (voir verso) avec la mention de la date d'achat ou le justificatif d'achat.

- La garantie couvre à la fois l'instrument et le brassard. Les piles en sont exclues.
- Le fait d'ouvrir ou de modifier l'instrument invalide la garantie.
- La garantie ne couvre pas les dommages causés par une manipulation incorrecte, des piles déchargées, des accidents ou un non-respect des instructions d'emploi.

Veuillez vous adresser au Service aponorm® by microlife (voir avant-propos).

12. Caractéristiques techniques

Température de fonctionnement:	10 - 40 °C / 50 - 104 °F
Température de stockage:	-20 - +50 °C / -4 - +122 °F Humidité relative 15 - 90 % max.
Poids:	690 g (avec piles)
Dimensions:	160 x 120 x 98 mm
Procédure de mesure	Oscillométrique, conforme à la méthode Korotkoff: phase I systolique, phase V diastolique
Etendue de mesure:	30 - 280 mmHg – tension 40 - 200 battements par minute – pouls
Plage de pression affichée du brassard:	0–299 mmHg
Résolution:	1 mmHg
Précision statique:	Plage d'incertitude ± 3 mmHg
Précision du pouls:	± 5 % de la valeur lue
Alimentation électrique:	• 4 x piles de 1,5 V; format AA • Adaptateur secteur DC-AC 6 V 600 mA (en option)
Référence aux normes:	Directives européennes 93/42/CEE Exigences NIBP: EN 1060-1 /-3 /-4, ANSI / AAMI SP10

Sous réserve de modifications techniques!

1 AÇ/KAPA Düğmesi
2 Ekran
3 Yuvalı Kart
4 Manşet Soketi
5 Elektrik Adaptörü Soketi
6 Manşet Bölmesi
7 Pil Bölmesi
8 Manşet
9 Manşet Bağlayıcısı
AT M-Düğme (Bellek)
⑪ Zaman Düğmesi

Ekran

⑫ Kalp Atışı Düzensizliği Göstergesi
AM Nabız Sayısı
AN Pil Göstergesi
AO Kaydedilen Değer
AP Büyük Tansiyon Değeri
AQ Küçük Tansiyon Değeri
AR Nabız
AS Tarih/Saat
BT Telsiz saat sembolü

Sayın Müşterimiz,

Yeni aponorm® by microlife tansiyon ölçüm aygıtınız, ölçümlerin üst koldan yapılması için güvenilir bir tıbbi aygıttır. Kullanımı basit ve ölçüm sonuçları doğru olan bu aygıt, evinizde tansiyonunuzun ölçülmesi açısından idealdir. Aygıt, hekimlerle işbirliği içerisinde geliştirilmiştir ve yapılan bilimsel testlerin sonucunda ölçüm doğruluğunun oldukça yüksek olduğu kanıtlanmıştır.

Tüm işlevleri ve güvenlik bilgisini anlayabilmeniz için, lütfen, bu talimatları dikkatle okuyun. Dileğimiz, aponorm® by microlife ürününüzden memnun kalmanızdır. Sorularınız, sorunlarınız ve yedek parça siparişleriniz için, lütfen, aponorm® by microlife-Müşteri Servisi ile görüşün. Ülkenizdeki aponorm® by microlife bayisinin adresini satıcınızdan ya da eczanenizden öğrenebilirsiniz. İkinci bir yol olarak, ürünlerimiz hakkında geniş bilgi edinebileceğiniz www.aponorm.de Internet adresini de ziyaret edebilirsiniz.

Sağlıkla kalın – aponorm® by microlife!

İçindekiler

1. Tansiyon Ölçümü ve Kendi Kendine Ölçüm Hakkında Önemli Gerçekler

- **Tansiyon** ile, kalp tarafından pompalanan ve atardamarlardan akan kanın basıncı ifade edilmektedir. Her zaman iki değer olan **büyük tansiyon** (üst) değeri ve **küçük tansiyon** (alt) değerinin ölçümleri yapılır.
- Aygıt, aynı zamanda, **nabız sayısı**nı da gösterir (kalbin bir dakikada atış sayısı).
- **Sürekli yüksek tansiyon değerleri, sağlığınıza zarar verebilir ve doktorunuz tarafından tedavi edilmesi gerekir!**
- Ölçüm değerlerini her zaman doktorunuza bildirin ve olağandışı bir şey fark ettiğinizde ya da emin olmadığınız bir durum söz konusu olduğunda doktorunuza söyleyin. **Kesinlikle tek bir tansiyon ölçüm sonucuna güvenmeyin.**
- Ölçüm sonuçlarınızı ürünle birlikte verilen **tansiyon günlüğü**ne girin. Böylece, doktorunuz sonuçları hızlı biçimde gözden geçirebilir.
- Normalin üzerindeki **yüksek tansiyon değerlerinden** kaynaklanan birçok durum söz konusudur. Doktorunuz, bunları ayrıntılarıyla açıklayacak ve gerekli görüldükçe tedavi edilmelerini önerecektir. İlaç tedavisinin yanı sıra gevşeme teknikleri, kilo verme ve egzersiz ile de tansiyonunuzu düşürebilirsiniz.
- **Hiçbir koşulda, doktorunuzun belirlemiş olduğu ilaç dozunu değiştirmemeniz gerekir!**
- Bedensel efor ve kondisyona bağlı olarak, tansiyonda günden güne geniş dalgalanmalar yaşanabilir. **Bu nedenle, ölçümlerinizi her zaman sakin bir ortamda ve kendinizi rahat hissettiğinizde yapmalısınız!** Biri sabah diğeri akşam olmak üzere günde en az iki kez ölçüm yapın.
- Kısa aralıklarla yapılan iki ölçüm sonrasında, oldukça **farklı sonuçlar** alınması son derece normaldir.
- Doktorunuz ya da eczacınız tarafından ve evde yapılan ölçümler arasındaki **sapmalar**, söz konusu durumlar tamamen farklı olduğu için, oldukça normaldir.
- **Birkaç ölçüm**yapılması, tek bir ölçüme nazaran çok daha net bir fotoğraf ortaya koyar.
- İki ölçüm arasında en az 15 saniyelik **kısa bir ara verin**.

- **Gebe** iseniz, bu durum gebeliğiniz süresince esaslı değişikliklere yol açabileceğinden, tansiyonunuzu oldukça yakından izlemeniz gerekmektedir!
- **Düzensiz kalp atışı** sorununuz varsa (aritmi, bkz «Bölüm 4.»), bu aygıtla yapılan ölçümler, sadece doktorunuza danışılarak değerlendirilmelidir.
- **Nabız göstergesi, kalp pillerinin frekansının kontrolü için uygun değildir!**

Tansiyonumu nasıl değerlendirebilirim?

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2003 yılı verilerine uygun olarak, yetişkinlerde tansiyon değerlerinin sınıflandırılması için tablo. Veriler, mmHg cinsindendir.

Düzey		Büyük Tansiyon	Küçük Tansiyon	Öneri
	tansiyon çok düşük	↓100	↓60	Doktorunuza danışınız
1.	tansiyon en iyi aralıkta	100 - 120	60 - 80	Kendiniz kontrol ediniz
2.	tansiyon normal	120 - 130	80 - 85	Kendiniz kontrol ediniz
3.	tansiyon biraz yüksek	130 - 140	85 - 90	Doktorunuza danışınız
4.	tansiyon çok yüksek	140 - 160	90 - 100	Tıbbi kontrolden geçin
5.	tansiyon oldukça yüksek	160 - 180	100 - 110	Tıbbi kontrolden geçin
6.	tansiyon tehlikeli biçimde yüksek	180↑	110↑	Acilen tıbbi kontrolden geçin!

Değerlendirmeyi belirleyen, daha yüksek olan değerdir. Örneğin: 150/85 ya da 120/98 mmHg arasındaki bir değer, «tansiyon oldukça yüksek» şeklinde değerlendirilir.

Aygıtın önündeki yuvalı kart 3, Tablo'daki 1-6 değer aralığını gösterir.

2. Aygıtın İlk Kez Kullanımı

Takılan pillerin etkinleştirilmesi

Koruyucu şeridi pil bölmesinden 7 çıkarın.

Tarih ve saatin ayarlanması

Tarih ve saat ayarlama hakkında daha fazla bilgi için bu kılavuzun Almanca veya İngilizce bölümünü okuyun.

Doğru manşetin seçilmesi

aponorm® by microlife, **3 farklı manşet boyutu sunar: S, M ve L. Üst kolunuzun çevresine uygun manşet boyutunu seçin (üst kolunuzun ortasını en uygun şekilde kavrayarak ölçülür). M-L boyutu, birçok insan için doğru boyuttur.**

Manşet boyutu	üst kolunuzun çevresi için
M-L	22 - 42 cm (8.75 - 16.5 inç)
S	17 - 22 cm (6.75 - 8.75 inç)
M	22 - 32 cm (8.75 - 12.5 inç)
L	32 - 42 cm (12.5 - 16.5 inç)

☞ **Sadece** aponorm® by microlife **manşetlerini kullanın!**

- **Ürünle birlikte verilen manşet ⑧ uymazsa,** aponorm® by microlife **Servisi ile görüşün.**
- Manşet bağlayıcısını 9 olabildiğince manşet soketine 4 yerleştirerek, manşeti aygıta bağlayın.

Güvenilir bir ölçüm yapılması için kontrol listesi

1. Ölçümden hemen önce, hareket etmekten kaçının; herhangi bir şey yemeyin ve sigara içmeyin.
2. Ölçümden önce en az 5 dakika oturun ve gevşeyin.
3. Her zaman aynı koldan ölçüm yapın (normalde sol kol).
4. Üst kolunuzu sıkıca kavrayan giysileri çıkarın. Basınç oluşturmaması için, gömlek kollarını kıvırmayın - düz bırakıldıklarında manşetin işlevini engellemezler.
5. Broşürün başındaki resimlerde gösterildiği şekilde, her zaman manşetin doğru yerleştirildiğinden emin olun.
   - Manşet, üst kolunuzu yeterince kavrasın; ancak, çok sıkı olmasın.
   - Borusunu kolunuzun iç kısmına getirerek, manşeti dirseğinizin 3 cm (1 inç) yukarısına yerleştirdiğinizden emin olun.
   - Rahatça ölçüm yapılması için, kolunuzu destekleyin.
   - Manşetin kalbinizle aynı yükseklikte olmasını sağlayın.
6. Ölçüm işlemini başlatmak için, AÇ/KAPA düğmesine 1 basın.
7. Manşet, şimdi otomatik olarak pompalayacaktır. Gevşeyin; ölçüm sonucu görüntüleninceye kadar hareket etmeyin ve kol adalelerinizi kasmayın. Normal biçimde soluk alıp verin ve konuşmayın.
8. Doğru basınca ulaşıldığında, pompalama işlemi durur ve basınç dereceli olarak düşer. İstenilen basınca ulaşılamamışsa, aygıt manşete otomatik olarak biraz daha hava pompalar.
9. Ölçüm sırasında, kalp sembolü AM yanıp söner.
10. Büyük tansiyon ⑯ ile küçük tansiyonu ⑰ ve nabzı ⑱ içeren sonuç, görüntülenir ve «bip» sesi kesilir. Broşürdeki diğer görüntülerle ilgili açıklamaları da dikkate alınız.
11. Ölçüm tamamlanınca, manşeti çıkarın ve Şekil II'de gösterildiği gibi aygıta yerleştirin.
12. Sonucu, ürünle birlikte verilen tansiyon günlüğüne girin ve aygıtı kapatın. (Yaklaşık 1 dakika sonra monitör otomatik olarak kapanır).

☞ AÇ/KAPA düğmesine basarak, aygıtı istediğiniz zaman kapatabilirsiniz (örneğin, kendinizi rahat hissetmiyorsanız ya da nahoş bir basınç algılanması halinde).

4. Erken algılama durumunda Kalp Atışı Düzensizliği Göstergesinin Görünümü

Bu simge ⑫, ölçüm sırasında birtakım nabız düzensizliklerinin algılandığını gösterir. Bu durumda, sonuç, normal tansiyonunuzdan farklı olabilir – ölçümü tekrarlayın. Birçok durumda, kaygılanmak için herhangi bir neden söz konusu değildir. Bununla birlikte, simge sık sık görüntüleniyorsa (örneğin, günlük ölçüm yapıldığında haftada birkaç kez), bu durumu doktorunuza bildirmenizi öneririz. Lütfen, doktorunuza aşağıdaki açıklamayı gösteriniz:

Kalp atışı düzensizliği göstergesinin sık sık görünmesi hakkında doktor için bilgi

Bu aygıt, aynı zamanda ölçüm sırasında nabız atışını da analiz eden osilometrik bir tansiyon ölçüm aletidir. Aygıt, bilimsel olarak test edilmiştir.

Ölçüm sırasında nabız düzensizlikleri meydana gelirse, ölçümden sonra kalp atışı düzensizliği simgesi görüntülenir. Simge daha sık görüntülenirse (örneğin, günlük ölçüm yapıldığında haftada birkaç kez), hastaya tıbbi kontrolden geçmesini öneririz.

Aygıt, bir kalp muayenesi işlevi görmez; ancak, erken bir aşamada nabız düzensizliklerinin algılanmasını sağlar.

5. Veri Belleği

Ölçüm tamamlanınca, aygıt, tarih ve saat ile birlikte her bir sonucu otomatik olarak kaydeder.

Kaydedilen değerlerin görüntülenmesi

Aygıt kapanınca M-düğmesine AT kısaca basın. Ekranda, önce «**M**» ⑮ simgesi ve ardından da bir değer görüntülenir, örneğin «**M 17**». Bu da, bellekte 17 değer bulunduğu anlamına gelir. Aygıt, son kaydedilen sonuca geçer.

M-düğmesine tekrar basıldığında, bir önceki değer görüntülenir. M-düğmesine üst üste basarak, bir kayıtlı değerden diğerine geçebilirsiniz.

Bellek dolu

⚠ **Belleğe 60 sonuç kaydedildiğinde, bellek dolar. Bu andan itibaren, yeni ölçülen bir değer en eski değerin üzerine yazılarak kaydedilir.**

Bir ölçümün silinmesi

M düğmesi ile silmek istediğiniz ölçüm değerini seçin.
AÇ/KAPA düğmesini yaklaşık 10 saniye süreyle, M sembolü yanıp sönmeye başlayana kadar basılı tutun.
Silme işlemini M düğmesine basarak onaylayın. Ekranda kısa bir süre için "CL" belirir ve seçmiş olduğunuz değer silinir. Aygıt Standby moduna geri döner.

Tüm değerlerin silinmesi

Tüm kayıtlı değerleri tamamen silmek istediğinizden eminseniz, «**CL**» simgesi görüntüleninceye kadar M-düğmesini basılı tutun (önce aygıtın kapatılması gerekmektedir) ve düğmeyi serbest bırakın. Belleği tamamen temizlemek için, «**CL**» simgesi yanıp sönerken M-düğmesine basın.

6. Yuvalı Kartın Değiştirilmesi

Şekil IV de gösterildiği gibi kenara çekip kağıt etiketi çıkararak, yuvalı kartı 3 değiştirebilirsiniz.

Doktorunuzun ilaç tedavi dozunu ya da acil durum telefonunu kartın üzerine not etmesi yararlı olabilir. Bu amaçla, ürünle birlikte ekstra kartlar verilmektedir.

7. Pil Göstergesi ve Pil değişimi

Piller neredeyse bitmiş

Piller, yaklaşık olarak ¾ oranında kullanıldığında, aygıt açılır açılmaz kullanılmış pil simgesi ⑭ yanıp söner (kısmen dolu bir pil görüntülenir). Her ne kadar aygıt, güvenilir ölçüm yapmaya devam etse de pilleri değiştirmeniz gerekir.

Piller bitmiş – pillerin değiştirilmesi

Piller bittiğinde, aygıt açılır açılmaz pil simgesi ⑭ yanıp söner (bitmiş bir pil görüntülenir). Piller bitttiğinde, artık ölçüm yapamazsınız ve pilleri değiştirmeniz gerekir.

1. Aygıtın arkasındaki pil bölmesini 7 iki ok yönünde ileriye doğru iterek açın ve pil bölmesi kapağını çekerek çıkarın.
2. Pilleri değiştirin – bölmedeki simgelerle gösterildiği şekilde kutupların doğru konumda olup olmadığına dikkat edin.
3. Tarih ve saati ayarlamak için, «Bölüm 2.» de açıklanan yordamı uygulayın.

☞ Tarih ve saatin (ve muhtemelen ayarlanan alarm zamanlarının da) sıfırlanması gerekmesine karşın, bellek tüm değerleri korur – bu nedenle, piller değiştirildikten sonra, yıl sayısı otomatik olarak yanıp söner.

Hangi piller ve hangi yordam?

☞ Lütfen, 4 adet yeni ve uzun ömürlü 1.5V, AA pili kullanın.

☞ Kullanım süresi geçen pilleri kullanmayın.

☞ Aygıt uzun bir süre kullanılmayacaksa, pilleri çıkarın.

Şarj edilebilir pillerin kullanılması

Aygıtı şarj edilebilir pilleri kullanarak da çalıştırabilirsiniz.

☞ Lütfen, sadece «NiMH» türünde yeniden kullanılabilir pilleri kullanın!

☞ Pil simgesi (bitmiş pil) görüntülendiğinde, pillerin çıkarılıp şarj edilmesi gerekmektedir! Zarar görebileceklerinden, pillerin aygıtın içerisinde bırakılmaması gerekmektedir (kapalı olsa bile aygıtın düşük kullanımının bir sonucu olarak tamamen boşalırlar).

☞ Bir hafta ya da daha uzun bir süre kullanmayı düşünmüyorsanız, her zaman şarj edilebilir pilleri çıkarın!

☞ Piller, tansiyon ölçüm aletinde şarj EDİLEMEZ! Bu pilleri harici bir şarj aygıtında şarj edin; bununla birlikte, şarj, bakım ve dayanıklılık konusundaki bilgileri dikkate alın!

8. Elektrik Adaptörünün Kullanılması

Bu aygıtı aponorm® by microlife elektrik adaptörü kullanarak da çalıştırabilirsiniz (DC 6V, 600mA).

☞ **Elektrik geriliminiz için mevcut olan uygun orijinal aksesuar olarak sadece aponorm® by microlife elektrik adaptörü kullanın, örneğin: «aponorm® by microlife 230V adaptör».**

☞ Elektrik adaptörünün ya da kablonun zarar görmediğinden emin olun.

1. Adaptör kablosunu, tansiyon ölçüm aletinin elektrik adaptör soketine 5 takın.
2. Adaptör fişini duvar prizine takın.

Elektrik adaptörü bağlandığında, artık pil enerjisi kullanılmaz.

9. Hata İletileri

Ölçüm sırasında hata meydana gelirse, ölçüm işlemi durdurulur ve bir hata iletisi, örneğin «**ERR 3**», görüntülenir.

Hata	Açıklama	Olası nedeni ve çözümü
«**ERR 1**»	Sinyal çok zayıf	Manşetteki nabız sinyalleri çok zayıf. Manşeti yeniden takın ve ölçümü tekrarlayın.*
«**ERR 2**»	Hata sinyali	Ölçüm sırasında, manşet, hareket etmekten ya da adale kasılmasından kaynaklanan hata sinyalleri algıladı. Kolunuzu kımıldatmadan ölçümü tekrarlayın.
«**ERR 3**»	Manşette basınç yok	Manşette uygun basınç oluşturulamıyor. Kaçak meydana gelmiş olabilir. Manşetin doğru takılıp takılmadığını ve çok gevşek olup olmadığını konrol edin. Gerekirse, pilleri değiştirin. Ölçümü tekrarlayın.
«**ERR 5**»	Anormal sonuç	Ölçüm sinyalleri doğru değil ve bu nedenle sonuç görüntülenemiyor. Güvenilir ölçüm yapılabilmesi için, kontrol listesini okuyun ve ölçümü tekrarlayın.*
«**HI**»	Nabız ya da manşet basıncı çok yüksek	Manşetteki basınç çok yüksek (300 mmHg'nin üzerinde) YA DA nabız çok yüksek (dakikada 200 atıştan fazla). 5 dakika gevşeyin ve ölçümü tekrarlayın.*
«**LO**»	Nabız çok düşük	Nabız çok düşük (dakikada 40 atıştan daha düşük). Ölçümü tekrarlayın.*

** Bu ya da başka bir sorun üst üste yaşanıyorsa, lütfen, doktorunuzla görüşün.*

☞ Sonuçların anormal olduğunu düşünüyorsanız, lütfen, «Bölüm 1.» deki bilgileri dikkatli biçimde okuyun.

10. Güvenlik, Bakım, Doğruluk Testi ve Elden Çıkarma

⚠ Güvenlik ve koruma

- Bu ürün, sadece bu broşürde açıklanan amaçlar çerçevesinde kullanılabilir. İmalatçı, yanlış uygulamadan kaynaklanan zarar ziyan için sorumlu tutulamaz.
- Aygıt, hassas parçalara sahiptir ve dikkatli biçimde kullanılmalıdır. «Teknik Özellikler» bölümünde açıklanan saklama ve çalıştırma koşullarını göz önünde bulundurun!
- Aşağıdaki durumlara maruz kalmasına engel olun:
  - su ve nem
  - aşırı sıcaklıklar
  - darbe ve düşürülme
  - kir ve toz
  - doğrudan güneş ışığı
  - ısı ve soğuk
- Manşetler, hassastır ve dikkatli biçimde kullanılmalıdır.
- Manşeti sadece takıldıktan sonra pompalayın.
- Aygıtı cep telefonları ya da radyo donanımları gibi güçlü elektromanyetik alanlara yakın yerlerde kullanmayın.
- Hasar gördüğünü düşünüyorsanız ya da herhangi bir anormal durum sezdiyseniz, aygıtı kullanmayın.
- Aygıtı kesinlikle açmayın.
- Aygıtın uzun bir süre kullanılmaması durumunda, pillerin çıkarılması gerekir.
- Broşürün ilgili bölümlerindeki diğer güvenlik talimatlarını da okuyun.

0-3 Çocukların denetimsiz bir şekilde ürünü kullanmalarına izin vermeyin; bazı parçalar, yutulabilecek kadar küçüktür.

Aygıtın bakımı

Aygıtı sadece yumuşak ve kuru bir bezle temizleyin.

Manşetin temizlenmesi

Manşet kılıfını makinede 30°C'de yıkayabilirsiniz (ütülemeyin!).

⚠ UYARI: Bununla birlikte, hiçbir koşulda iç keseyi yıkamayın! Yıkamadan önce her zaman hassas keseyi koldan çıkarın ve daha sonra dikkatli biçimde tekrar yerleştirin.

Doğruluk testi

Her 2 yılda bir ya da mekanik darbeye maruz kalması (örneğin, düşürülmesi) durumunda, ürünün doğru çalışıp çalışmadığının test edilmesini öneririz. Test işlemini ayarlamak için, lütfen, aponorm® by microlife-Servisi ile görüşün (bkz ön söz).

Elden çıkarma

Piller ve elektronik ürünler, çöpe atılmamalı; ancak, yürürlükteki yönetmeliklere uygun olarak elden çıkarılmalıdır.

11. Garanti Kapsamı

Bu aygıt, satın alındığı tarihten itibaren **5 yıl garanti** kapsamındadır. Garanti, sadece satıcınız (arkaya bakınız) tarafından doldurulan ve satın alma ya da fatura tarihini teyit eden garanti belgesinin mevcudiyeti ile geçerlilik kazanır.

- Hem aygıt hem de manşet garanti kapsamındadır. Piller, garanti kapsamında değildir.
- Aygıtın açılması ya da üzerinde değişiklik yapılması, garantiyi geçersiz kılar.
- Garanti, yanlış kullanımdan, pillerin boşalmasından, kazalar ve çalıştırma talimatlarına uygun davranılmamaktan kaynaklanan zarar ziyanı kapsamaz.

Lütfen, Microlife-Servisi ile görüşün (bkz ön söz).

12. Teknik Özellikler

Çalıştırma sıcaklığı:	10 - 40 °C / 50 - 104 °F
Saklama sıcaklığı:	-20 - +50 °C / -4 - +122 °F %15 - 90 maksimum bağıl nem
Ağırlık:	690 g (piller dahil)
Boyutlar:	160 x 120 x 98 mm
Ölçüm yordamı:	osilometrik, Korotkoff yöntemine uygun: Aşama I büyük tansiyon, Aşama V küçük tansiyon
Ölçüm aralığı:	30 - 280 mmHg – tansiyon dakikada 40 - 200 atış – nabız
Manşet basıncı görüntüleme aralığı:	0 - 299 mmHg
Çözünürlük:	1 mmHg
Statik doğruluk:	±3 mmHg aralığında basınç
Nabız doğruluğu:	±ölçülen değerin %5'i
Gerilim kaynağı:	• 4 x 1.5 V Piller; boyut AA • Elektrik adaptörü DC 6V, 600 mA (isteğe bağlı)
İlgili standartlar:	93/42/EEC AB Yönergesi NIBP gereklilikleri: EN 1060-1 /-3 /-4, ANSI / AAMI SP10

Teknik özelliklerin değiştirilmesi hakkı saklıdır!

1 Кнопка ВКЛ/ВЫКЛ
2 Дисплей
3 Сменная карта
4 Гнездо для манжеты
5 Гнездо для блока питания
6 Отделение для манжеты
7 Отсек для батарей
8 Манжета
9 Соединитель манжеты
AT Кнопка M (Память)
⑪ Кнопка Time (Время)

Дисплей

⑫ Индикатор аритмии сердца
AM Частота пульса
AN Индикатор разряда батарей
AO Сохраненное значение
AP Систолическое давление
AQ Диастолическое давление
AR Пульс
AS Дата/Время
BT Пиктограмма радиочасов

Уважаемый покупатель,

Ваш новый тонометр aponorm® by microlife является надежным медицинским прибором для выполнения измерений на плече. Он прост в использовании, точен и настоятельно рекомендован для измерения артериального давления в домашних условиях. Прибор был разработан в сотрудничестве с врачами, а клинические тесты подтвердили высокую точность его измерений.

Пожалуйста, внимательно прочтите настоящие указания для получения четкого представления обо всех функциях и технике безопасности. Нам бы хотелось, чтобы Вы были удовлетворены качеством изделия aponorm® by microlife. При возникновении вопросов, проблем или для заказа запасных частей, пожалуйста, обращайтесь в сервисный центр aponorm® by microlife. Ваш дилер или аптека могут предоставить Вам адрес дилера aponorm® by microlife в Вашей стране. В качестве альтернативы, посетите в Интернете страницу www.aponrom.de, где Вы сможете найти ряд полезных сведений по нашему изделию.

Будьте здоровы – aponorm® by microlife!

Оглавление

1. Важная информация об артериальном давлении и самостоятельное измерение

- **Артериальное давление** это давление крови, подаваемой сердцем в артерии. Всегда измеряются два значения, систолическое (верхнее) давление и диастолическое (нижнее) давление.
- Кроме того, прибор показывает частоту пульса (число ударов сердца в минуту).
- **Постоянно повышенное артериальное давление может нанести урон Вашему здоровью, и в этом случае Вам необходимо обратиться к врачу!**
- Всегда сообщайте врачу о Вашем давлении и сообщайте ему/ей, если Вы заметили что-нибудь необычное или чувствуете неуверенность. **Никогда не полагайтесь на результат однократного измерения артериального давления.**
- Вносите результаты измерений в приложенный дневник артериального давления. Это позволит врачу быстро получить общее представление.
- Чрезмерное повышение артериального давления может быть вызвано рядом причин. Врач разъяснит Вам это более подробно и в случае необходимости предложит метод лечения. Кроме того, медикаментозное лечение, методики снятия напряжения, снижение веса и упражнения также способствуют снижению артериального давления.
- **Ни при каких обстоятельствах не меняйте дозировку любых лекарств, назначенных врачом!**
- В зависимости от физических нагрузок и состояния, артериальное давление подвержено обширным колебаниям в течение дня. **Поэтому каждый раз процедура измерений должна проводиться в спокойных условиях и когда Вы не чувствуете напряжения!** Выполняйте по крайней мере два измерения в день, одно утром и одно вечером.
- Совершенно нормально, если при двух измерениях подряд полученные результаты будут отличаться друг от друга.
- **Расхождения**м ежду результатами измерений, полученных врачом или в аптеке, и результатами, полученными в домашних условиях, также являются вполне нормальными, поскольку ситуации, в которых проводятся измерения, совершенно различны.

- **Многократные измерения** позволяют получить более четкую картину, чем просто однократное измерение.
- **Сделайте небольшой перерыв**, по крайней мере, в 15 секунд между двумя измерениями.
- Во время **беременности** следует тщательно следить за артериальным давлением, поскольку на протяжении этого периода оно может существенно меняться!
- Если Вы страдаете **нарушением сердцебиения** (аритмия, см «Раздел 4.»), то оценка результатов измерений прибора может быть дана только после консультации с врачом.
- **Показания пульса не пригодны для использования в качестве контроля частоты кардиостимулятора**!

Как определить артериальное давление?

Таблица классификации артериального давления для взрослых по данным Всемирной организации здравоохранения (WHO) за 2003 год. Данные в мм рт. ст.

Диапазон		Систолическое	Диастолическое	Рекомендация
	артериальное давление слишком низкое	↓100	↓60	Обратитесь к врачу
1.	оптимальное артериальное давление	100 - 120	60 - 80	Самостоятельный контроль
2.	артериальное давление в норме	120 - 130	80 - 85	Самостоятельный контроль
3.	артериальное давление слегка повышено	130 - 140	85 - 90	Обратитесь к врачу
4.	артериальное давление слишком высокое	140 - 160	90 - 100	Обратитесь за медицинской помощью
5.	артериальное давление чрезмерно высокое	160 - 180	100 - 110	Обратитесь за медицинской помощью
6.	артериальное давление угрожающе высокое	180↑	110↑	Срочно обратитесь за медицинской помощью!

Давление определяется по верхнему значению. Пример: значение между 150/85 или 120/98 мм рт.ст. соответствует диапазону «артериальное давление слишком высокое».

На вставляемой карте 3 на передней панели прибора показаны диапазоны 1-6 из таблицы.

2. Использование прибора в первый раз

Активация батарей

Вытяните защитную ленту, выступающую из отсека для батарей 7 .

Установка даты и времени

Для получения дополнительной информации о настройке даты и времени, ознакомьтесь с немецкого или английского часть этого руководства.

Подбор подходящей манжеты

aponorm® by microlife предлагает манжеты 3 разных размеров: S, M и L. Выберите манжету, размер которой соответствует обхвату Вашего плеча (измеренному при плотном прилегании посредине плеча). M-L является подходящим размером для большинства людей.

Размер манжеты	для обхвата плеча
M-L	22 - 42 см (8,75 - 16,5 дюймов)
S	17 - 22 см (6.75 - 8.75 дюймов)
M	22 - 32 см (8.75 - 12,5 дюймов)
L	32 - 42 см (12.5 - 16.5 дюймов)

☞ Пользуйтесь только манжетами aponorm® by microlife!

▸ Обратитесь в сервисный центр aponorm® by microlife, если приложенная манжета ⑧ не подходит.

- Подсоедините манжету к прибору, вставив соединитель манжеты 9 в гнездо манжеты 4 до упора.

3. Выполнение измерений артериального давления при помощи прибора

Рекомендации для получения надежных результатов измерений

1. Избегайте физической активности, не ешьте и не курите непосредственно перед измерением.
2. Перед измерением присядьте, по крайней мере, на пять минут и расслабьтесь.
3. Всегда проводите измерения на одной и той же руке (обычно на левой).
4. Снимите облегающую одежду с плеча. Не следует закатывать рукав рубашки, это может привести к сдавливанию, рукава из тонкой ткани не мешают измерению, если прилегают свободно.
5. Убедитесь в том, что манжета наложена правильно, так, как это показано на рисунках в начале буклета.
   - Плотно наложите манжету, но не слишком туго.
   - Убедитесь в том, что манжета наложена на 3 см (1 дюйм) выше локтевого сгиба, а шланг находится с внутренней стороны руки.
   - Расположите руку так, чтобы она оставалась расслабленной.
   - Убедитесь, что манжета находится на той же высоте, что и сердце.
6. Нажмите кнопку ВКЛ/ВЫКЛ 1 для начала измерения.
7. Теперь будет произведена автоматическая накачка манжеты. Расслабьтесь, не двигайтесь и не напрягайте руку до тех пор, пока не отобразится результат измерения. Дышите нормально и не разговаривайте.
8. Если измерение успешно завершено, подкачка прекращается и происходит постепенный сброс давления. Если требуемое давление не достигнуто, прибор автоматически произведет дополнительное нагнетание воздуха в манжету.
9. Во время измерения, значок сердца ⑬ мигает.
10. Затем отображается результат, состоящий из систолического ⑯ и диастолического ⑰ артериального давления, а также пульса ⑱, и раздается длинный звуковой сигнал. См. также пояснения по другим показаниям дисплея в этом буклете.
11. По окончанию измерения снимите манжету и вложите ее в прибор, как показано на рис. II.
12. Занесите результат в приложенную карточку артериального давления и выключите прибор. (Тонометр автоматически отключится приблизительно через 1 минуту.).

☞ Вы можете остановить измерение в любой момент нажатием кнопки ВКЛ/ВЫКЛ (например, если Вы испытываете неудобство или неприятное ощущение от нагнетаемого давления).

4. Появление индикатора аритмии сердца на ранней стадии

Этот символ ⑫ указывает на то, что во время измерения были выявлены нарушения пульса. В этом случае результат может отличаться от Вашего нормального артериального давления – повторите измерение. В большинстве случаев это не является причиной для беспокойства. Однако если такой символ появляется регулярно (например, несколько раз в неделю при ежедневных измерениях), рекомендуется сообщить об этом врачу. Покажите врачу приведенное ниже объяснение:

Информация для врача при частом появлении на дисплее индикатора аритмии

Прибор представляет собой осциллометрический тонометр, анализирующий также и частоту пульса. Прибор прошел клинические испытания.

Символ аритмии отображается после измерения, если во время измерения имели место нарушения пульса. Если этот символ появляется достаточно часто (например, несколько раз в неделю при ежедневных измерениях), то пациенту рекомендуется обратиться за медицинской консультацией.

Прибор не заменяет кардиологического обследования, однако позволяет выявить нарушения пульса на ранней стадии.

5. Память для хранения данных

По окончании измерения прибор автоматически сохраняет каждый результат, включая дату и время.

Просмотр сохраненных величин
Коротко нажмите кнопку M AT при выключенном приборе. Сначала на дисплее покажется знак «**M**» ⑮ и затем значение, например «**M 17**». Это означает, что в памяти находятся 17 значений. Затем прибор переключается на последний сохраненный результат.

Повторное нажатие кнопки M отображает предыдущее значение. Многократное нажатие кнопки M позволяет переключаться между сохраненными значениями.

Заполнение памяти

⚠ После того, как в памяти сохранены результаты 60 измерений, память прибора заполнена. Начиная с этого момента в дальнейшем, новое измеренное значение будет **записываться на место самого старого значения**.

Удаление одного измерения
С помощью кнопки „M“ выбирайте измеряемое значение для удаления. Удерживайте кнопку „ON/OFF (ВКЛ/ВЫКЛ)“ в нажатом положении в течение 10 секунд до мигания символа „M“ на дисплее.
Нажмите кнопку „M“ чтобы подтвердить удаление. „CL“ появляется коротко на дисплее и выбранное для удаления значение удаляется. Прибор возвращается в режим резерва.

Удаление всех значений
Если Вы уверены в том, что хотите удалить все хранимые значения без возможности восстановления, удерживайте кнопку M в нажатом положении (предварительно прибор необходимо выключить) до появления «**CL**» и затем отпустите кнопку. Для очистки памяти нажмите кнопку M в том момент, когда мигает «**CL**».

6. Замена сменной карты

Вы можете заменить сменную карту 3 , потянув ее в сторону, как показано на рис. IV и заменив бумажную вставку.

Она может пригодиться для того, чтобы врач мог указать на карте дозировку препаратов или телефон экстренной помощи. Для этой цели с прибором поставляются дополнительные карты.

7. Индикатор разряда батарей и их замена

Батареи почти разряжены
Если батареи использованы приблизительно на ¾, то при включении прибора символ элементов питания ⑭ будет мигать (отображается частично наполненная батарейка). Несмотря на то, что измерения прибора останутся надежными, необходимо будет приобрести новые элементы питания на замену.

Замена разряженных батарей
Если батареи разряжены, то при включении прибора символ элементов питания ⑭ будет мигать (отображается разряженная батарейка). Дальнейшие измерения не могут производиться до замены батарей.

1. Откройте отсек батарей 7 на задней крышке прибора, нажав на крышку отсека в направлении двух стрелок.
2. Замените батареи, убедившись, что соблюдена полярность в соответствии с символами в отсеке.
3. Для того, чтобы установить дату и время, следуйте процедуре, описанной в «Разделе 2.».

☞ В памяти сохраняются все значения, но дата и время (и возможно заданное время сигналов) будут сброшены – поэтому после замены батарей год автоматически замигает.

Элементы питания и процедура замены

☞ Пожалуйста используйте 4 новые батарейки на 1,5 В с длительным сроком службы размера AA.

☞ Не используйте батарейки с истекшим сроком годности.

☞ Выньте батарейки, если прибор не будет использоваться в течение длительного периода времени.

Использование аккумуляторов
С прибором можно работать, используя аккумуляторные батарейки.

☞ Пожалуйста, используйте только один тип аккумуляторных батареек «NiMH»!

☞ Батарейки необходимо вынуть и перезарядить, если появляется символ элементов питания (разряженная батарейка)! Они не должны оставаться внутри прибора, поскольку они могут выйти из строя (полная разрядка в результате их использования в приборе в разряженном состоянии, даже в выключенном состоянии).

☞ Всегда вынимайте аккумуляторы, если не собираетесь пользоваться прибором в течение недели или более!

☞ Аккумуляторы НЕ могут заряжаться в тонометре! Повторно зарядите аккумуляторы во внешнем зарядном устройстве и ознакомьтесь с информацией по зарядке, уходу и сроку службы!

8. Использование блока питания

Вы можете работать с прибором при помощи блока питания Microlife (DC 6V, 600mA).

☞ Используйте только блоки питания aponorm® by microlife, относящиеся к оригинальным принадлежностям и рассчитанные на соответствующее напряжение, например, «Блок питания aponorm® by microlife на 230В».

☞ Убедитесь в том, что ни блок питания, ни кабель не повреждены.

1. Вставьте кабель блока питания в гнездо блока питания 5 в тонометре.
2. Воткните вилку блока питания в розетку.

При подключении блока питания ток элементов питания не потребляется.

9. Сообщения об ошибках

Если во время измерения происходит ошибка, то процедура измерения прерывается и выдается сообщение об ошибке, например «**ERR 3**».

Ошибка	Описание	Возможная причина и устранение
«**ERR 1**»	Сигнал слишком слабый	Импульсные сигналы на манжете слишком слабые. Повторно наложите манжету и повторите измерение.*
«**ERR 2**»	Ошибочные сигналы	Во время измерения манжета зафиксировала ошибочные сигналы, вызванные, например, движением или сокращением мышц. Повторите измерение, держа руку неподвижно.
«**ERR 3**»	Отсутствует давление в манжете	Манжета не может быть накачана до необходимого уровня давления. Возможно, имеет место утечка. Проверьте, что манжета подсоединена правильно и не слишком свободна. При необходимости замените батареи. Повторите измерение.
«**ERR 5**»	Анормальный результат	Сигналы измерения неточны, из-за чего отображение результатов невозможно. Прочтите рекомендации для получения надежных результатов измерений и затем повторите измерение.*
«**HI**»	Пульс или давление манжеты слишком высоки	Давление в манжете слишком высокое (свыше 300 мм рт. ст.) ИЛИ пульс слишком высокий (свыше 200 ударов в минуту). Отдохните в течение 5 минут и повторите измерение.*
«**LO**»	Пульс слишком низкий	Пульс слишком низкий (менее 40 ударов в минуту). Повторите измерение.*

** Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом, если эта или какая-либо другая проблема возникнет повторно.*

☞ Если Вам кажется, что результаты отличаются от обычных, то, пожалуйста, внимательно прочтите информацию в «Разделе 1.».

10. Техника безопасности, уход, тестирование точности и утилизация

⚠ Техника безопасности и защита

- Прибор может использоваться только в целях, описанных в данном буклете. Изготовитель не несет ответственности за повреждения, вызванные неправильным использованием.
- В состав прибора входят чувствительные компоненты, требующие осторожного обращения. Ознакомьтесь с условиями хранения и эксплуатации, описанными в разделе «Технические характеристики»!
- Оберегайте прибор от:
  - воды и влаги
  - экстремальных температур
  - ударов и падений
  - загрязнения и пыли
  - прямых солнечных лучей
  - жары и холода
- Манжеты представляют собой чувствительные элементы, требующие бережного обращения
- Производите накачку только наложенной манжеты.
- Не используйте прибор вблизи сильных электромагнитных полей, например рядом с мобильными телефонами или радиостанциями.
- Не используйте прибор, если Вам кажется, что он поврежден, или если Вы заметили что-либо необычное.
- Никогда не вскрывайте прибор.
- Если прибор не будет использоваться в течение длительного периода времени, то из него следует вынуть батареи.
- Прочтите дальнейшие указания по безопасности в отдельных разделах этого буклета.

Позаботьтесь о том, чтобы дети не могли использовать прибор без присмотра, поскольку некоторые его мелкие части могут быть проглочены.

Уход за прибором

Используйте для чистки прибора только сухую, мягкую ткань.

Очистка манжеты

Чехол манжеты можно стирать в машине при температуре 30°C (не гладить!).

⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**:Ни при каких обстоятельствах не допускается стирка внутренней эластичной камеры! Перед каждой стиркой выньте чувствительную эластичную камеру из чехла и впоследствии аккуратно вставьте обратно.

Проверка точности

Мы рекомендуем проверять точность прибора каждые 2 года либо после механического воздействия (например, падения). **Для проведения теста обратитесь в сервисный центр aponorm® by microlife (см. далее).**

Утилизация

Батареи и электронные приборы следует утилизировать в соответствии с принятыми нормами и не выбрасывать вместе с бытовыми отходами.

11. Гарантия

На прибор распространяется гарантия в течение **5** лет с даты приобретения. Гарантия действительна только при наличии гарантийного талона, заполненного дилером (см. с обратной стороны), подтверждающего дату продажи, или кассового чека.

- Гарантия распространяется как на прибор, так и на манжету. Гарантия не распространяется на батареи.
- Вскрытие или изменение прибора приводят к утрате гарантии.
- Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные неправильным обращением, разрядившимися батареями, несчастными случаями или невыполнением инструкций по эксплуатации.

Пожалуйста, обратитесь в сервисный центр aponorm® by microlife (см. далее).

12. Технические характеристики

Диапазон рабочих температур:	от 10 до 40 °C / от 50 до 104 °F
Температура хранения:	от -20 до +50 °C / от -4 до +122 °F максимальная относительная влажность 15 - 90 %
Масса:	690 гр. (включая батареи)
Размеры:	160 x 120 x 98 мм
Процедура измерения:	осциллометрическая, в соответствии с методом Короткова: фаза I систолическая, фаза V диастолическая
Диапазон измерений:	30 - 280 мм рт. ст. – артериальное давление 40 - 200 ударов в минуту – пульс
Диапазон отображения давления манжеты:	0–299 мм рт.ст.
Разрешение измерения:	1 мм рт.ст.
Статическая точность:	давление в пределах ± 3 мм рт. ст.
Импульсная точность:	±5 % считанного значения
Источник питания:	• 4 x 1,5 В батарейки; размер AA • Блок питания постоянного тока 6В, 600 мА (опционально)
Соответствие стандартам:	директива EC 93/42/EEC требования NIBP: EN 1060-1 /-3 /-4, ANSI / AAMI SP10

Право на внесение технических изменений сохраняется!

Изделия зарегистрированы в МЗ РФ за №

Согласно Закону о Защите Прав Потребителей (ст.2 п.5) срок службы приборов – не менее 10 лет.

Дата производства: первые три цифры серийного номера прибора.

Первая и вторая – неделя производства, третья – год производства

Сервисная служба «Микролайф» в России

ЗАО «Альфа-Медика»

109193, Москва, ул. Петра Романова,6,

тел. (095) 679-96-96.

aponorm® Basis Plus – Garantiekarte

Name of Purchaser / Nom de l'acheteur / Nombre del comprador / Nome do comprador / Name des Käufers / Naam koper / Ф.И.О. покупателя / Imię i nazwisko nabywcy / Vásárló neve / Име на купувача / Numele cumpărătorului / Jméno kupujícího / Meno zákazníka / Alıcının Adı / Ονοματεπώνυμο αγοραστή

Serial Number / Numéro de série / Número de serie / Número de série / Serien-Nr. / Seriennummer / Серийный номер / Numer seryjny / Sorozatszám / Сериен номер / Număr de serie / Výrobní číslo / Výrobné číslo / Seri Numarası / Αριθμός σειράς /

Date of Purchase / Date d'achat / Fecha de compra / Data da compra / Kaufdatum/ Datum van aankoop / Дата покупки / Data zakupu / Vásárlás dátuma / Дата на закупуване / Data cumpărării / Datum nákupu / Dátum kúpy / Satın Alma Tarihi / Ημερομηνία αγοράς

Specialist Dealer / Revendeur / Vendedor especializado / Revendedor autorizado / Apotheker / Specialist Dealer / Специализированный дилер / Przedstawiciel / Forgalmazó / Специалист дистрибутор / Distribuitor de specialitate / Specializovaný dealer / Špecializovaný predajca / Uzman Satıcı / Εξειδικευμένος αντιπρόσωπος

Garantiekarte

Ihre Sicherheit: die aponorm® by microlife Garantie.

Ihr neues Blutdruckmessgerät ist ein medizinisches Präzisionsgerät der Spitzenklasse. Dafür verbürgen wir uns mit unserem guten Namen und unserer

5-Jahres-Garantie.

Die genauen Garantie-Bedingungen finden Sie auf Seite 9 der Gebrauchsanweisung.

5 Jahre Garantie

aponorm®
die marke der apotheke

WEPA
APOTHEKENBEDARF

Vertrieb durch:
WEPA APOTHEKENBEDARF
GmbH & Co. KG
Am Fichtenstrauch 6-10
56204 Hillscheid
Tel.: +49 (0) 2624 107-361
Fax: +49 (0) 2624 107-115
www.aponorm.de

microlife®

Hersteller:
Microlife AG
Espenstrasse 139
CH-9443 Widnau
www.microlife.ch



Bestell-Nr. 47032
PZN -2391418

CE 0044